

## **GAG: gambe, addominali e glutei**

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Giovedì 23 Febbraio 2012 23:32 - Ultimo aggiornamento Venerdì 24 Febbraio 2012 07:30

---

Un argomento che potrebbe sembrare lontano dalla mente di molti podisti, che pensano di poter fare a meno di un tonificazione mirata di queste delicati e utili parti del nostro corpo. Un termine che viene utilizzato molto in palestra soprattutto dalla sfera femminile, meno per quanto concerne il mondo sportivo maschile. Tutto ciò, questa leggenda metropolitana che le donne hanno più bisogno della tonificazione GAG (Gambe , Addominali e Glutei) rispetto agli uomini, deve essere messa da parte per non trovarci noi uomini corridori con gambe poco toniche , addominali non funzionali e glutei quasi inesistenti.

Perché svolgere l'attività di GAG (Gambe Addominali e Glutei ) per gli amanti della corsa?

Prima di arrivare a chiarire l'utilità di questa attività di tonificazione , e come programmare un allenamento mirato, vediamo di chiarire alcuni aspetti anatomo/funzionali di questi distretti muscolari molto importanti del nostro corpo.

### **- GAMBE & GLUTEI**

□

## GAG: gambe, addominali e glutei

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Giovedì 23 Febbraio 2012 23:32 - Ultimo aggiornamento Venerdì 24 Febbraio 2012 07:30



È il muscolo che si trova tra il femore e la tibia, è il più grande muscolo del corpo umano. È formato da due fasci: il vasto mediale e il vasto laterale. Il vasto mediale si inserisce sulla tibia, mentre il vasto laterale si inserisce sulla rotula. Il muscolo gracile si inserisce sulla tibia e sulla rotula. Il muscolo sartorio si inserisce sulla tibia e sulla rotula. Il muscolo adduttore lungo si inserisce sulla tibia e sulla rotula. Il muscolo pettineo si inserisce sulla tibia e sulla rotula. Il muscolo psoas-iliaco si inserisce sulla tibia e sulla rotula.



## GAG: gambe, addominali e glutei

Scritto da Ignazio Antonacci - RunningZen

Giovedì 23 Febbraio 2012 23:32 - Ultimo aggiornamento Venerdì 24 Febbraio 2012 07:30



I muscoli addominali presenti sul nostro corpo possono essere suddivisi in :  
Retto dell'addome, Obliquo esterno, Obliquo interno, e Trasverso dell'addome.  
[Scarica Scheda Tonificazione GAG >>>](#)