

/ Notícias

A importância do músculo glúteo na pedalada

Estudos avaliaram a contribuição dos músculos posteriores da coxa e dos extensores do quadril durante a pedalada, apontando diretrizes para os treinos

2/10/2011 16:24 | Por **Rodrigo Bini** gepec.brasil@gmail.com



Diversas pesquisas esclareceram a função muscular durante a pedalada. No entanto, a minoria destes estudos investigou as características biomecânicas durante a pedalada supramáxima.

Esta, caracteriza-se pela intensidade de exercício acima da capacidade aeróbia máxima, sendo normalmente observada em situações de fuga (sprint).

Na Figura 1, é apresentado um diagrama básico da coordenação muscular durante a pedalada submáxima.

foto: imagens ativo

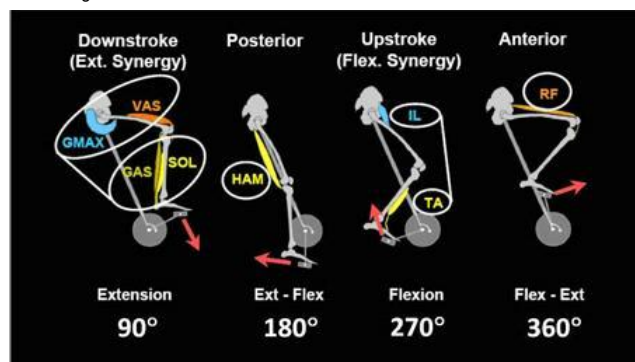


Figura 1. Exemplo ilustrativo da coordenação muscular durante a pedalada. GMAX indica Glúteo máximo, VAS indica Vastos, GAS indica gastrocnêmios, SOL indica sóleo, HAM indica isquio-tibiais, IL indica iliopsoas, TA indica tibial anterior e RF indica reto femoral.

Um estudo recente da Universidade de Brunel (Inglaterra) em colaboração com a Universidade de Utah (EUA) observou que a contribuição dos músculos posteriores da coxa e dos músculos extensores do quadril (glúteos) é bastante aumentada durante o sprint (Elmer, Barratt et al., in press).

Estes resultados são similares aos achados de um estudo do nosso grupo, no qual identificamos que ao se aproximar do limiar anaeróbico, ciclistas utilizam mais os músculos posteriores da coxa (Bini e Diefenthaler, 2010).

Os autores indicam que esta informação é bastante relevante, tendo em vista que muitos ciclistas não realizam

treinamento de força priorizando os músculos posteriores da coxa e glúteos. Exercícios como o agachamento e a pressão de pernas (Leg-press) podem ser fundamentais no caso de ciclistas que possuem como objetivo melhorar seu desempenho.

REFERÊNCIAS

Bini, R. R. e F. Diefenthaler. Kinetics and kinematics analysis of incremental cycling to exhaustion. *Sports Biomechanics*, v.9, n.4, p.223-235. 2010.
Elmer, S. J., P. R. Barratt, et al. Joint-specific power production during submaximal and maximal cycling. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. in press.

Confira artigos anteriores:

- Atenção ao avaliar a simetria de força durante a pedalada.
- Uso de luvas pode reduzir a dormência durante a pedalada.
- Power meter, o que vem por aí?
- Treinos combinados de força e endurance no ciclismo.
- Ajustes do posicionamento do corpo sobre a bike.
- A importância da flexibilidade na performance.
- União de treino de endurance e força para desempenho.
- Treino para melhor desempenho no ciclismo prolongado.
- Avaliação da posição frontal x desempenho na bike.



Colunista:

Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo

www.gepecbrasil.com

e-mails: gepec.brasil@gmail.com; bini.rodrigo@gmail.com



Enviar notícia por e-mail

Imprimir notícia

Like 243



6 comments

[Add a comment](#)**Antonio Carlos Laxer**

Thelma no upstroke voce tambem usa o gluteo, ou estou errado?

[Reply](#) · [Like](#) · October 3 at 5:29pm**Eduardo Rodrigues**

gostei do artigo, muito bom saber !!

[Reply](#) · [Like](#) · October 3 at 7:57am**Jonatan Nascimento** · Works at Academia k2 fitness

Informação nunca é demais.

[Reply](#) · [Like](#) · October 3 at 3:24am**Vinícius Pimenta** · Enfermeiro at Hospital Unimed - Contagem

Legal, gostei do artigo tb, principalmente pq to começando nas pedaladas agora...

[Reply](#) · [Like](#) · October 3 at 8:52am**Ricardo Monteiro** · Taubaté

Ai para os que acham que bike é só sair pedalando atenção ler também ajuda no desempenho!

[Reply](#) · [Like](#) · October 3 at 8:48am**Rodrigo Carvalho de Moura** · Eletroeletronico at Comau (fiat)

gostei do artigo, mas se algum mais informado no assunto puder dar umas dicas de treino de musculação específico para quem pedala eu agradeço.

[Reply](#) · [Like](#) · October 3 at 3:25pm

Add a Reply...

[Reply using...](#)

Facebook social plugin