

*Di seguito sono elencate delle esercitazioni da fare giornalmente per ristrutturare i piedi, proteggere i ginocchi i tendini le anche e la schiena. Gli esercizi giornalieri sono indispensabili sia perché oltre a proteggervi dagli infortuni vi daranno la forza e la scioltezza indispensabili per iniziare a correre o per migliorare il proprio stile. Il Primo allenamento, FONDAMENTALE, che non va ASSOLUTAMENTE tralasciato è passare meno tempo seduto e più tempo sulle gambe, imparate a guardare la TV seduti per terra, magari su un tappeto, ma non sul divano. Se vi dovete spostare nel raggio di pochi km usate le gambe e non l'auto. Se dovete usare l'auto non posteggiate sul posto libero più vicino, meglio fare qualche passo in più. Stare in piedi più tempo o meglio camminare è davvero quello che fa la differenza, la migliore performance non si ottiene solo con l'allenamento, ma principalmente con la nostra quotidianità.*

## **Lunedì Mercoledì Venerdì**

**SQUAT** (Iniziare sempre con un minuto di Squat)

### **EQUILIBRIO**

- Ad Occhi Aperti: 30'' per gamba = 1 ripetizione.
- Ad Occhi Chiusi: 15'' per gamba = 1 ripetizione.

### **CIRCUITO PIEDI**

- Spinta dell'alluce a terra (5'' 5 volte x piede) Sollevamento dell'alluce (2'' 5 volte x piede)
- Sequenza alternata spinta e sollevamento alluce (lentamente 10 volte per piede)
- Alluce a scomparsa (pollice indietro altre dita avanti e poi altre dita indietro Pollice Avanti 20'' per movimento)
- Tripode spinta del pollice e del mignolo a terra gli altri diti in alto (5'' 5 volte x piede)
- Saltelli pliometrici (20'')
- Seduti sui talloni con i piedi puntati a terra mettendo in tiro la fascia plantare (20'')
- Seduti sui talloni con il sopra dei piedi distesi in terra mettendo in tiro la fascia tibiale (20'')
- Distendi la fascia plantare con massaggi con pallina da golf. Sono 4 i punti fondamentali 1-Limite Tallone parte concava; 2- Centro della parte concava; 3- Centro Parte esterna del piede; 4- Limite parte concava con i metatarsi Alluce e Indice.

### **CIRCUITO GINOCCHIA**

- Tibial-Raise: appoggiati con la schiena ad una parete sollevare lentamente la punta dei piedi (20 ripetizioni)
- Call-Raise: appoggiati con le mani ad una parete sollevare lentamente i talloni (20 ripetizioni)
- Squat 15''
- Corsa sul posto e gamba di richiamo (con metronomo 170-180 ppm)
- Step-up: flessione coscia (eseguire 30 ripetizioni 15 per gamba)
- Squat dinamico (20 ripetizioni)

### **RELAX**

- Per 5 volte contrarre con forza i muscoli delle spalle e rilasciarli sciogliendo le braccia
- Fare per 10'' saltelli pliometrici in massimo relax

### **TORACE**

- In piedi, braccia larghe all'altezza delle spalle spingere le braccia indietro 5 volte, altre 5 volte con le braccia in alto ed altre 5 volte con le braccia in basso (Ripetere 2 volte)

**Martedì, Giovedì, Sabato**

## **FORZA FUNZIONALE**

- Affondi in avanti (10 affondi 5 per gamba)
- Plank su avambracci (20")
- Flessioni sulle braccia 10-20

### **Serie Addominali**

- 1)Sdraiato sulla schiena ginocchia piegate piedi in piano, premi con le mani sugli addominali per far toccare la schiena a terra per circa 20";
  - 2)subito dopo fai scorrere le mani sulle cosce e solleva lentamente le spalle senza usare i muscoli della schiena e i flessori dell'anca 20-30 rip.,
  - 3)dalla stessa posizione porta le mani dietro la testa e avvicinare i gomiti alle ginocchia sollevando il piede opposto 20-30 rip.
  - 4)adesso distendi le braccia e con l'aiuto degli addominali laterali tocca alternativamente il tallone destro e sinistro 20 rip. x parte
  - 5)adesso alza le ginocchia ad un angolo di 90° e le sollevi dritte verso l'alto se non si muovono facilitarlo avvicinando le ginocchia al petto 20-30 rip.
- Ponte per i glutei semi-dinamico, stare in posizione statica per circa 5" fare 20 rip.
  - Saltelli allargando e richiudendo le gambe 20 ripetizioni
  - Plank laterale sinistro e destro (15" per lato)

## **MOBILITÀ ARTICOLARE**

- Esercizio tibio-tarsica 20"
- Squat naturale 30"
- Shin box 30" per parte
- Sequenza Shin box facilitata 30 ripetizioni
- Shin box 30" per parte
- Sequenza Squat anche
- Sequenza Squat torso.

## **SALI E SCENDI DAL BOX**

Salire e scendere da un box prima con la gamba dx 10 ripetizioni e dopo con la sx 10 ripetizioni

*Correre è un'attività naturale; l'essere umano è nato per correre e madre natura gli ha fornito gli strumenti necessari. Purtroppo, la vita moderna non tiene conto di questo fatto, e crescendo, anziché potenziare il nostro motore per correre e camminare, ci si abitua sempre di più ad una vita sedentaria. Passiamo gran parte della giornata in modo innaturale, seduti sui banchi di scuola, al lavoro, al computer e in poltrona, rovinando sempre di più le nostre strutture, che essendo concepite per correre, si abituano a tutt'altro.*

*Dobbiamo porre rimedio a questa situazione imparando a correre e camminare nel modo corretto, ma non possiamo farlo senza criterio. Per prima cosa, dobbiamo ricostruire le nostre strutture che ci serviranno per correre e camminare adeguatamente, poiché possiamo farlo solo se le nostre strutture sono adeguate.*