

Di seguito vi elencherò 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:

- Per guardare la TV è fondamentale imparare a sedersi 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;
- Se dobbiamo lavorare seduti, almeno ogni 30'-40' alziamoci per fare due passi;
- Nei giorni di riposo dagli allenamenti fate almeno una camminata di 40'-60';
- 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)
- Dita a scomparsa (dita indietro e pollice in 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 i piedi distesi in terra sulla parte superiore 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")
- Plank a braccia tese (20")
- Ponte per i glutei dinamico
- Saltelli allargando e richiudendo le gambe 20 ripetizioni
- Flying Dog Statico: ginocchia a terra braccio dx avanti gamba sx indietro poi invertire 20" per parte
- Saltelli allargando e richiudendo le gambe 20 ripetizioni
- Quadrupedia Glutei: ginocchia a terra portare la gamba dx in alto per 20 volte e poi invertire con la sx
- Ponte per i glutei statico (20")
- 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 abituanano 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.