

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")
- 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.