

Esercizi di allungamento funzionale da fare nel riscaldamento

Inserire questi esercizi in tutti gli allenamenti, durante la fase di riscaldamento (cioè dopo 7-8' di corsa lenta) intervallati da 2-3' di corsa lenta.

Attenzione: per chi ha avuto o ha problematiche alle ginocchia, è bene chiedere al proprio ortopedico (o fisiatra) se è consigliabile effettuare o meno lo **Squat profondo** e gli **Affondi frontali**, ed eventualmente valutare gli esercizi alternativi.

Squat profondo

Sul posto, scendere il più possibile senza far sollevare i talloni al ritmo di 1 movimento ogni 2-3" (guarda attentamente [questo video](#)); la larghezza dei piedi deve essere la stessa delle spalle ed i piedi devono essere leggermente extraruotati. Si scende il più possibile senza che i talloni si sollevino dal suolo; inoltre, il busto deve essere parallelo il più possibile alle tibie. Si inspira quando si scende e si espira quando si sale ed il movimento deve essere fluido.

Eseguire 1 serie da 10 ripetizioni



Stacchi ad 1 gamba

Scendere come in [questo video](#) una volta con la destra e una volta con la sinistra. Malgrado sia particolarmente difficile effettuare il movimento come in figura, entrambe le gambe devono essere il più possibile dritte e la posizione orizzontale va mantenuta per almeno 2". È importante sforzarsi di raggiungere lo stesso grado di mobilità con la destra e con la sinistra; non solo, anche la posizione finale va mantenuta per lo stesso tempo.

Eseguire 1 serie da 5 ripetizioni per gamba



Affondi frontali

Camminare in avanzamento (guarda attentamente il [video](#)) abbassando il bacino fino a sfiorare con il ginocchio (posteriore) il terreno. La posizione va tenuta per almeno 1-2" e il passo va fatto il più ampio possibile, cercando un'ideale compromesso con l'equilibrio; concentrarsi sul tenere il busto eretto. È importante sforzarsi di raggiungere lo stesso grado di mobilità con la destra e con la sinistra. La proiezione del ginocchio deve rimanere dietro alla punta del piede. Per ridurre il carico sulle ginocchia, è possibile effettuare l'[affondo indietro](#).

Eseguire 1 serie da 5 ripetizioni per gamba



A-skip

Vedi attentamente il [video](#). È importante che la spinta della gamba che tocca al suolo e il richiamo di quella in volo, siano effettuate con la stessa efficacia sia con il lato destro che con quello sinistro.

Eeguire 1 serie da circa 20-25" (10 toccate per piede)

