

Scheda Circuit training



Prima di iniziare il programma, chiedere consulto a personale medico od esperto in attività motoria, per verificare l'assenza di controindicazioni. Vale in particolar modo per chi ha avuto od ha problemi alle ginocchia; in questi casi è da stabilire se è consigliabile effettuare o meno lo **Squat profondo** e gli **Affondi frontali**, ed eventualmente valutare esercizi alternativi.

N.B.: iniziare con 2-3 serie per esercizio; a pagina 2 le indicazioni su come aumentare il carico seduta dopo seduta.

Natural squat

Sul posto, scendere il più possibile senza 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**; per facilitare questo atteggiamento è possibile tenere le braccia avanti. Si inspira quando si scende e si espira quando si sale; il movimento deve essere fluido.

Con il passare delle sedute, cercare di proiettare il peso principalmente sulla **parte anteriore dei piedi**, mantenendo la tecnica esecutiva corretta (cioè senza alzare i talloni)

20 ripetizioni per serie



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.

Se si percepiscono differenze in termini di estensibilità o equilibrio, è consigliabile **rallentare leggermente il movimento nelle posizioni in cui si è maggiormente in difficoltà**.

9 ripetizioni per gamba (per serie)



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. La punta del piede avanti deve essere rivolta in avanti, mentre quella del piede dietro perpendicolare al suolo. Per ridurre il carico sulle ginocchia, è possibile effettuare l'[affondo indietro](#).

11 ripetizioni per gamba (per serie)

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 con il lato destro e con quello sinistro (andatura ritmica).

Focalizzarsi sulla spinta degli avampiedi, con movimento e contrazione all'unisono con la muscolatura che agisce su ginocchia ed anche.

20-30 toccate per gamba (per serie)



Alternativa all'A-skip

A-walk

Vedi attentamente il [video](#). È importante percepire che anca, ginocchio e caviglia **effettuino il movimento all'unisono con contrazioni efficaci e vigorose dei muscoli coinvolti**. Il corpo deve essere leggermente inclinato in avanti, in maniera tale che la contrazione delle catene muscolari duri circa 1", dopo il quale venga spontaneo effettuare il passo successivo. Spinte simmetriche (intensità e direzione) e sfruttamento di tutta la propulsione plantare (anche delle dita dei piedi). Abbinare correttamente il movimento delle braccia*.

20-30 spinte per piede (per serie)



**Nel caso in cui non si riesca ad avere un'andatura perfettamente lineare e sincrona, è possibile eseguire il movimento di spinta ogni 3 passi anziché 1.*

In altre parole, se devo fare 20 movimenti di spinta (per piede), in tutto farò 120 passi, alternando 1 movimento di spinta a 2 passi normali.

Incremento del carico

Da valutare solamente se si utilizza il circuit training almeno ogni 7-10 giorni (altrimenti mantenere sempre lo stesso carico).

- **Natural squat**: aumentare il numero di ripetizioni o la velocità del movimento (in quest'ultimo caso, mantenere il numero di ripetizioni)
- **Single leg deadlift** ed **Affondi**: aumentare il numero di ripetizioni
- **A-walk**: aumentare numero di ripetizioni → passare all'**A-skip**. Successivamente aumentare il numero di ripetizioni dell'**A-skip**.

N.B.: per approfondire come incrementare correttamente il carico, leggi il [paragrafo specifico](#).