

Step n° 3: squat monopodalico (modalità statico-dinamica)



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.



È consigliato ad atleti (solamente con idoneità agonistica) che hanno raggiunto un grado di esperienza elevata con questo movimento

Riscaldamento

- 1) Un po' di cyclette o camminata ed eseguire almeno 5-6 ripetizioni dei [primi 3 allungamenti funzionali](#): *squat profondo, single-leg deadlift ed affondi frontali*.
- 2) 2-3 Ripetizioni di *squat monopodalico eccentrico* non massimali
- 3) 2-3 Ripetizioni di *squat monopodalico eccentrico* massimali

SERIE UNICA DA 40" PER GAMBA



Esecuzione

- **Serie unica da 40" per gamba**, alternando 6" in discesa a 4" in risalita, continuamente.
- Nella fase eccentrica (discesa) arrivare il più vicino possibile al punto di discesa dello step precedente.
- Nella fase concentrica (risalita) non raddrizzare completamente la gamba in appoggio.
- Pausa di almeno 1' tra l'esecuzione con una gamba e con l'altra.

Attenzione: focalizzarsi sulla massima simmetria dei movimenti utilizzando gli stessi parametri (piegamento e velocità di esecuzione) *iniziando con l'arto meno abile*.

Frequenza: può servire anche più del doppio del *tempo di recupero* rispetto alle sedute effettuate con gli step precedenti.

È preferibile farlo in un momento nel quale non ci si sente affaticati e non a ridosso di allenamenti impegnativi o competizioni. È possibile farlo anche dopo l'allenamento di corsa, a patto di non essere particolarmente stanchi e non avere affaticamenti localizzati

Per chi effettua molti allenamenti con salite, questo protocollo può essere effettuato anche solo *una volta ogni 2 settimane*. Attenzione, perché, per alcuni atleti, l'affaticamento può andarsi a sovrapporre quello generato con gli allenamenti in salita.

“I principali benefici si ottengono grazie alla correttezza e simmetria dei movimenti”

Dettagli visione laterale

- L'esercizio deve essere fatto su una superficie piana (non inclinata) come il pavimento.
- L'esercizio va fatto scalzi
- Concentrare l'appoggio prevalentemente sulla parte anteriore del piede sollevando al massimo di 1-2mm il tallone
- Mantenere una normale e fisiologica curvatura del rachide (non ingobbirsi in avanti) in tutta la fase dell'esercizio.

Dettagli visione frontale

- La posizione del ginocchio deve essere in asse con la linea di unione tra anche e caviglia (no movimenti in varo o in valgo).
- Spalle ed anche devono essere allineate frontalmente e parallele al terreno; è consigliabile tenere un bastone tra le mani per contribuire al parallelismo delle spalle

Lavori complementari da abbinare

- **Sempre (importante):** allungamenti funzionali durante il [riscaldamento](#) delle sedute di corsa.
- **Raccomandati:** esercitazioni per la [core stability e forza orizzontale](#).
- **Consigliati:** [circuit training](#) per contribuire allo sviluppo armonico dell'atleta

“I principali benefici si ottengono grazie alla correttezza e simmetria dei movimenti”

Altre indicazioni

- **Respirazione:** respirare in maniera fluida senza trattenere il respiro.
- **Incremento del carico di lavoro:** può avvenire con un aumento della frequenza con la quale le sedute vengono eseguite mensilmente. L'incremento a 2 serie per seduta è consigliabile solamente per atleti di livello elevato ed esclusivamente nel [periodo Generale](#).
- Per l'inserimento nel programma d'allenamento, vedi [articolo specifico](#).
- È consigliabile l'utilizzo di questo mezzo allenante per **chi effettua gare con salite** o per **chi non utilizza salite medio-lunghe** nel proprio programma d'allenamento.
- Per chi corre regolarmente su salite medio-lunghe, ma **non deve affrontare competizioni con ascese particolarmente impegnative**, è possibile “fermarsi” al secondo step.