

Step n° 1: squat monopodalico eccentrico (ricerca di simmetria e precisione del movimento)



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.

Riscaldamento

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.

Esecuzione

- Eseguire la fase eccentrica ("scendere") in 5-6" senza arrivare al piegamento massimo (con la gamba che si percepisce meno abile nel gestire il movimento).
- Eseguire immediatamente la fase concentrica ("risalire") liberamente in appoggio bipodalico.
- Pausa di almeno 5-10" e ripetere con l'altra gamba.

In tutto, da 7-8 fino a 10 ripetizioni per gamba.

Per un'indicazione di massima vedi [questo video](#); negli approfondimenti sotto potrete trovare le correzioni al video.

Attenzione: focalizzarsi sulla massima simmetria dei movimenti utilizzando gli stessi parametri (piegamento e velocità di esecuzione).

Frequenza: a giorni alterni, e comunque non nelle 24 ore che precedono 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



"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.
- Soprattutto le prime volte 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.
- **Passaggio allo step successivo:** solamente quando si percepisce di padroneggiare il movimento in maniera corretta e simmetrica.
- Per gli **step successivi** e l'**inserimento nel programma d'allenamento**, vedi [articolo specifico](#).