

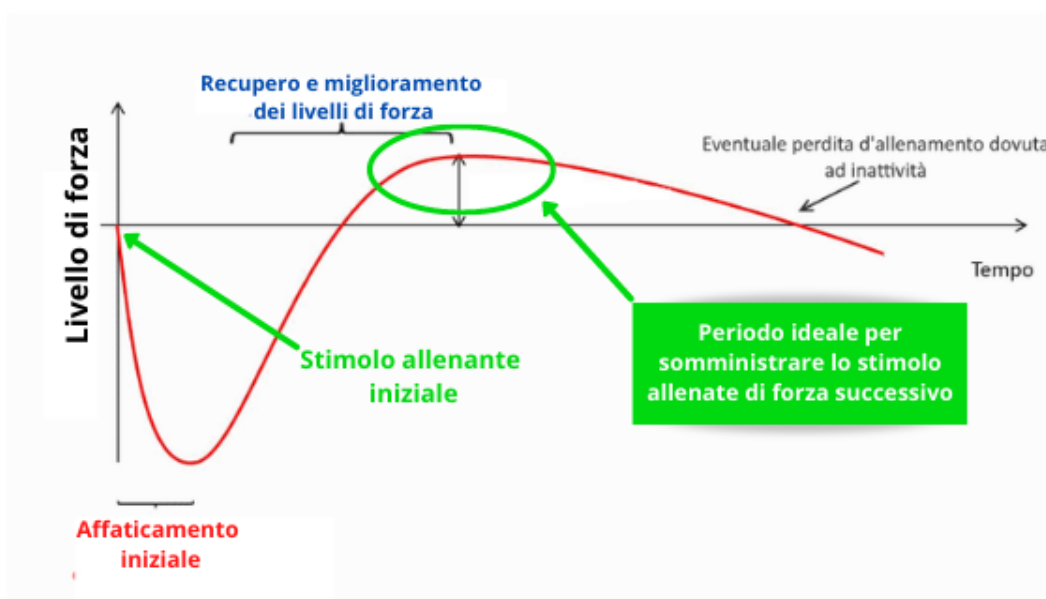
Allenamento per la forza dei piedi del runner

Il seguente protocollo rappresenta la prima parte del metodo di Eric Orton, tratto dal libro (in Inglese) [The Cool Impossible](#).

Come adeguare i carichi di lavoro

È importante comprendere che l'entità del carico non dipende da quanta fatica faccio durante l'esercizio, ma **dall'impronta che lascia negli allenamenti di corsa**. Per esempio, questo protocollo può essere percepito come semplice, ma non è da escludere che per un paio di sedute di corsa si possa risentire del carico di lavoro.

L'allenamento di **forza successivo** è da effettuare solamente quando si ha la **percezione completa di aver recuperato e migliorato i livelli di forza nel correre** (vedi immagine sotto); le prime volte, possono essere necessari anche 5-7 giorni.



Se si percepisce affaticamento dopo le sedute di forza, è preferibile effettuare sola corsa lenta. È fondamentale che questi allenamenti vengano fatti sufficientemente lontano dalle gare, almeno a 5-6 giorni di distanza. È consigliabile abbinarlo al protocollo di [core stability per la corsa](#).

Protocollo di base

Sono da adottare le 3 posizioni dell'immagine sotto, per una durata di **30" per piede**. L'appoggio deve essere esclusivamente **sull'avampiede** (mantenendo i talloni sollevati) e la gamba deve essere normalmente dritta (ma non tesa o rigida). Con i **bastoncini** (vedi [video esplicativo](#)) ci si aiuta a mantenere l'equilibrio, ma senza appoggiarsi troppo; si possono usare anche 2 manici di scopa, l'importante è che siano della stessa lunghezza (o impugnati alla stessa altezza).

Come "**piano inclinato**" si può usare una tavoletta inclinata o una tavola propriocettiva.

È sempre bene iniziare con la gamba non dominante.



Potenziamento polpacci con piano inclinato

- Effettuare **1 serie per ogni posizione** del piede (vedi figure a fianco)
- Appoggiare solo l'**avampiede** e mantenere i **talloni sollevati**
- Mantenere la gamba **normalmente dritta**, ma non rigida
- Mantenere l'equilibrio con i **bastoncini**, appoggiandosi il meno possibile
- Iniziare con **30" per serie**

Progressione esecutiva: quando si riesce a smaltire velocemente il carico di lavoro e si percepisce, i giorni successivi, che con 30" si ha un minor effetto allenante, si può aumentare di 10" il tempo per ogni piede fino ad un massimo totale di 60" per piede.

Fase 2: appoggio su un solo arto superiore

Si esegue allo stesso modo, ma ci si appoggia su un solo bastone alla volta; l'esercizio diventa più impegnativo, perché sarà più difficile mantenere l'equilibrio; va a sostituire l'esercizio precedente.

Esecuzione: ci si scalda eseguendo l'esercizio precedente (con 2 appoggi sui 2 bastoni) con 20" per posizione per piede. Successivamente si ripete la stessa routine (**20-30" per posizione, per piede**) rimanendo in appoggio solo sul bastone della mano destra; successivamente si ripete la stessa routine (**20-30" per posizione, per piede**) rimanendo in appoggio solo sul bastone della mano sinistra.

Riassumendo:

- Si eseguono 6 ripetizioni (le 3 posizioni per ogni piede) per 20" nella stessa modalità del protocollo precedente in appoggio su 2 bastoncini (riscaldamento)
- Successivamente si effettuano 6 ripetizioni (20-30") in appoggio sulla mano destra e poi
- 6 sulla mano sinistra.

La prima volta, è consigliabile effettuare ripetizioni di 20"; le volte successive, si può incrementare la durata di qualche secondo senza mai superare i 30" per posizione.

Stesse raccomandazioni del protocollo precedente: si rimane in appoggio sull'avampiede (mantenendo i talloni sollevati) e la gamba deve essere normalmente dritta (ma non tesa o rigida).