

STEP-UP RESISTENTE

(istruzioni per l'uso)

Consiglio di vedere prima il [video descrittivo](#) per farsi un'ideale delle modalità esecutive; sotto sono riportate le indicazioni fondamentali.



Elementi in comune a tutte le varianti

- **Spingi solo con la gamba anteriore:** l'appoggio di quella posteriore serve solo per evitare di cadere, non per spingere.
- **Appoggia sempre il tallone della posteriore:** serve per avere la certezza di fare movimenti della stessa ampiezza.
- **Raddrizza completamente la gamba anteriore quando sali**
- **Non appoggiarti a nulla con le mani**
- Cerca, quanto possibile, di **essere simmetrico nei movimenti**, utilizzando gli stessi parametri (velocità di salita/discesa, ampiezza) con entrambe le gambe.
- **Movimento complementare delle braccia:** quando sale il ginocchio sinistro, avanza la mano destra (e viceversa).
- **L'altezza totale dello "step" dovrebbe essere di 30-35 cm**, circa 2 scalini.

Variante Appoggio a tutta pianta (tallone): effettua l'esercizio scalzo o con dei calzini. Nell'*esecuzione lenta* il ginocchio sale fino a livello del bacino. Nell'*esecuzione veloce* sale fino appena sopra a quello in appoggio; inoltre, per velocizzare il movimento, il corpo rimane leggermente inclinato in avanti durante l'appoggio della gamba posteriore.

Variante Appoggio avampiede: indossa una scarpa o una ciabatta per la gamba avanti, appoggiando solo i 2/3 anteriori del piede avanti (il tallone non deve essere appoggiato).

Nell'*esecuzione lenta* il ginocchio sale fino a livello del bacino.

Nell'*esecuzione veloce* sale fino appena sopra a quello in appoggio; inoltre, per velocizzare il movimento, il corpo rimane leggermente inclinato in avanti durante l'appoggio della gamba posteriore.

INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO

- Esegui l'esercizio **2-3 volte a settimana**: all'inizio è meglio non inserirlo in periodi di carico di corsa elevati. Nella settimana che precede una gara importante, puoi limitarti ad una sola seduta.
- Fallo quando vuoi, l'importante è *evitare di eseguirlo nelle 48 ore che precedono un allenamento impegnativo o una gara*.
- *Puoi farlo dopo l'allenamento*; se vuoi eseguirlo in giorni in cui non corri, accertati di fare prima 2 serie di riscaldamento di 7-10 ripetizioni.
- Ogni volta è sufficiente fare **1 serie**, preceduta da almeno *1 serie di riscaldamento* di 7-10 ripetizioni.
- Il numero di ripetizioni iniziale può essere di **20** (se non vengono percepiti come eccessivi) e si **incrementa di 1 ripetizione a settimana** fino ad arrivare ad un massimo di 50 ripetizioni (dopo 30 settimane).
- **Alternanza degli stimoli**: nelle varie sedute alterna la variante *Appoggio a tutta pianta* (tallone) e quella con *Appoggio avampiede*. Di conseguenza se in un allenamento farai la prima, nel successivo farai la seconda...e così via. Stessa cosa per la gamba d'inizio; *non iniziare sempre con la stessa gamba avanti*; in un allenamento inizi con la destra, mentre in quello successivo con la sinistra...e così via.