

# SOMMARIO

|  |    |                                 |   |    |
|--|----|---------------------------------|---|----|
| Dediche  | 9  | 2.2.b                           | <i>Muscoli abduttori dell'anca</i>                          | 31 |
| Ringraziamenti   | 11 | 2.2.c                           | <i>Muscoli adduttori e flessori dell'anca</i>               | 32 |
| Functional Training School   | 13 | 2.2.d                           | <i>Muscoli estensori del ginocchio</i>                      | 32 |
| Come leggere questo libro  | 15 | 2.2.e                           | <i>Muscoli flessori plantari della caviglia</i>             | 32 |
| <b>Capitolo 1. La verità sull'allenamento funzionale: introduzione</b>             | 17 | 2.3                             | <b>Il primo movimento: camminare</b>                        | 32 |
| 1.1 La verità sull'allenamento funzionale  | 18 | 2.3.a                           | <i>Spinta</i>   | 32 |
| 1.2 Questioni di metodo  | 18 | 2.3.b                           | <i>Oscillazione</i>   | 33 |
| 1.3 Movimento  | 19 | 2.3.c                           | <i>Contatto calcaneare</i>                                  | 33 |
| 1.4 Dove è nato il metodo FTS  | 19 | 2.3.d                           | <i>Appoggio</i>   | 33 |
| 1.5 Allenamento funzionale e principio dell'azione-funzione                        | 20 | 2.4                             | <b>Core</b>   | 33 |
| 1.6 A chi si rivolge l'allenamento funzionale?                                     | 20 | 2.4.a                           | <i>Muscolatura profonda del core</i>                        | 34 |
| 1.7 Diventare atleti in età adulta   | 20 | 2.4.b                           | <i>Muscolatura superficiale del core</i>                    | 34 |
| 1.8 No limits!   | 21 | 2.5                             | <b>Cingolo scapolo-omerale (CSO)</b>                        | 35 |
| 1.9 Tubi vuoti   | 22 | <b>Capitolo 3. Propedeutici</b> |   | 37 |
| 1.10 Definizione comune e buon senso   | 22 | 3.1                             | <b>I mattoni invisibili: propedeutici e primal patterns</b> | 38 |
| 1.11 Allenamento funzionale: dall'esercizio al gesto                               | 23 | 3.2                             | <b>Propedeutici: i grandi sconosciuti</b>                   | 38 |
| 1.12 Allenamento funzionale e studi  | 24 |                                 | Ankle Flex  | 39 |
| <b>Capitolo 2. Principali sistemi articolari: review</b>                           | 27 |                                 | Hip Hinge   | 42 |
| Tavole anatomiche  | 28 |                                 | Palm Up Wall Squat  | 44 |
| 2.1 Funzione dei principali sistemi articolari e delle catene cinematiche connesse | 31 |                                 | Wall Squat  | 46 |
| 2.2 Catena estensoria dell'anca (CEA)  | 31 |                                 | Wall Shrug  | 48 |
| 2.2.a <i>Muscoli estensori dell'anca</i>   | 31 |                                 | Pound Walking   | 50 |
|  |    |                                 | Box Squat   | 52 |
|  |    |                                 | Stabilizzazioni su palla                                    | 54 |
|  |    |                                 | Scrollate in quadrupedia                                    | 56 |
|  |    |                                 | Laputin Shrug   | 57 |
|  |    |                                 | Reverse Skorpion  | 59 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| <b>Capitolo 4. I “nuovi” primal patterns e teaching</b> | 61  |   |     |
| 4.1 Allenamento ed esercizio                            | 62  |   |     |
| 4.2 Inizio e fine degli esercizi                        | 62  |   |     |
| 4.3 Insegnare/teaching                                  | 64  |   |     |
| 4.4 Coaching  | 64  |   |     |
| 4.5 Primal pattern                                      | 64  |   |     |
| 4.6 Nuovi pattern motori                                | 65  |   |     |
| 4.7 Teaching Squat                                      | 65  |   |     |
| Squat   | 66  |   |     |
| 4.8 Stretch e mobilizzazioni                            | 68  |   |     |
| Psoas Stretch   | 69  |   |     |
| Front Squat   | 72  |   |     |
| Overhead Squat  | 74  |   |     |
| 4.9 Teaching Lunge                                      | 75  |   |     |
| Lunge: il gioco delle tre fasi                          | 76  |   |     |
| Walking Lunge asimmetrico con kettlebell                | 78  |   |     |
| Lunge Overhead asimmetrico con kettlebell               | 80  |   |     |
| 4.10 Teaching Push Up                                   | 81  |   |     |
| Push Up   | 82  |   |     |
| Push Up su powerbag                                     | 85  |   |     |
| Push Up asimmetrico su powerbag                         | 86  |   |     |
| 4.11 Pull... Over?                                      | 87  |   |     |
| Farmer's Walking  | 88  |   |     |
| Barbell Shrug   | 89  |   |     |
| Floor Pull  | 90  |   |     |
| 4.12 Teaching Plank                                     | 91  |   |     |
| Plank   | 92  |   |     |
| Rope Crunch   | 94  |   |     |
| Back Extension  | 96  |   |     |
| Bird Dog  | 98  |   |     |
| Tripod  | 101 |   |     |
| Stabilizzazione su gym ball                             | 102 |   |     |
| Arm Plank su gym ball                                   | 103 |   |     |
| Forearm Plank su gym ball                               | 104 |   |     |
| Kettlebell Kneeling Plank                               | 105 |   |     |
| 4.13 Teaching Burpees                                   | 106 |   |     |
| Burpees   | 107 |   |     |
|   |     | Burpees Crossfit Style  | 110 |
|   |     | 4.14 Teaching Swing   | 111 |
|   |     | Swing   | 112 |
|   |     | 4.14.a Power Bag Swing  | 113 |
|   |     | Power Bag Swing   | 114 |
|   |     | <b>Capitolo 5. L'alieno articolare e la Joint by joint theory</b> | 115 |
|   |     | 5.1 L'alieno articolare   | 116 |
|   |     | 5.2 La Joint by joint theory                                      | 116 |
|   |     | 5.3 Mobilità e stabilità  | 117 |
|   |     | 5.4 Scapula salvation   | 117 |
|   |     | 5.5 Knee salvation  | 118 |
|   |     | 5.6 Spine salvation   | 119 |
|   |     | <b>Capitolo 6. Dall'esercizio al gesto</b>                        | 121 |
|   |     | 6.1 Dal body weight al gesto                                      | 122 |
|   |     | One Leg Deadlift/Stacco a una gamba                               | 123 |
|   |     | In Line Lunge   | 124 |
|   |     | Squat Jump  | 126 |
|   |     | Walking Lunge/Affondo in camminata                                | 128 |
|   |     | Side Burpees  | 130 |
|   |     | Burpees & Long Jump   | 132 |
|   |     | Side Burpees & Long Jump  | 134 |
|   |     | Pogo Hop  | 136 |
|   |     | Pogo Hop Close & Open   | 138 |
|   |     | Pogo Hop & Rotation   | 140 |
|   |     | Kneeling Jump   | 142 |
|   |     | Kneeling Double Jump  | 143 |
|   |     | Diagonal Rope Crunch  | 144 |
|   |     | Side Plank & Flex On Forearm                                      | 146 |
|   |     | Side Plank & Flex On Arm  | 148 |
|   |     | Side Plank & Rotation   | 149 |
|   |     | Plank & Touch   | 151 |
|   |     | Anchor Plank  | 152 |
|   |     | Wall Plank  | 153 |
|   |     | Plank On The Wall   | 154 |
|   |     | Wall Twist  | 155 |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Push Up  | 156 | <b>Capitolo 8. Power Bag</b>                       | 225 |
| Plyo Push Up   | 157 | <b>8.1 Presentazione</b>                           | 226 |
| High Push Up   | 159 | Overhead Squat                                     | 227 |
| Lizard Push Up   | 160 | Side To Side Lunge & Rotate                        | 228 |
| Lizard Crawl   | 161 | Burpees & Snatch One Hand                          | 230 |
| Leopard Push Up  | 162 | Burpees - Push Up - Clean & Press - Overhead Squat | 232 |
| Wheel Barrow   | 164 | Kneeling Jump & Snatch                             | 234 |
| Wall Push Up   | 165 | One Hand Clean & Press                             | 236 |
| Walk Wall Push Up  | 167 | Plyo Squat & Jump                                  | 238 |
| One Leg Kick   | 168 | One Hand Snatch                                    | 240 |
| <b>Capitolo 7. Medicine Ball</b>                         | 171 | Lunge & Halo                                       | 242 |
| Deadlift & Sots Squat                                    | 172 | Push Up & Plank & Side Flex                        | 244 |
| Sots Squat   | 174 | Shouldering Cossack Walking                        | 246 |
| Turkish Get Up   | 176 | Overhead Cossack Walking                           | 247 |
| Combo: Squat-Push Up-Plank & Side Flex-Froggy-Push Press | 180 | Zercher Crab                                       | 248 |
| Medball Squat Jump                                       | 183 | Overhead Zercher Crab                              | 249 |
| Medball Burpees  | 184 | Sots Squat   | 250 |
| Star Lunge/Affondi a stella                              | 186 | Zercher Lunge & Press                              | 252 |
| Walking Lunge  | 191 | Walking Lunge Overhead                             | 254 |
| Side To Side Lunge & Cross                               | 192 | Halo   | 255 |
| Overhead Walking Lunge & Flex                            | 195 | Power Halo   | 258 |
| Lunge Rotate & Boost                                     | 197 | Power Halo In Motion                               | 260 |
| One Leg Deadlift Long Lever                              | 199 | Overhead 1/2 Kneeling Side Flex                    | 262 |
| Pistol Squat   | 202 | Powerbag Crunch                                    | 263 |
| Two Medballs Plank & Side Flex                           | 203 | Asymmetric Plank                                   | 264 |
| 1/2 Kneeling Position & Rotation                         | 206 | Side Plank & Flex                                  | 265 |
| Balance Press  | 207 | Two Bags Plank                                     | 266 |
| Power Press  | 208 | Table Back Extension                               | 267 |
| Rope Reverse Crunch                                      | 209 | <b>Capitolo 9. Rubber Band</b>                     | 269 |
| Arm To Knee Crunch                                       | 210 | <b>9.1 Presentazione</b>                           | 270 |
| Points Plank & Side Flex                                 | 212 | <b>9.2 Presa della rubber band</b>                 | 270 |
| Plank & Side Flex & Push Up                              | 214 | Big X Band Side Walk                               | 271 |
| Push Up & Leg Rotation                                   | 216 | Mini Band Box Squat                                | 273 |
| Two Medballs Plyo Push Up                                | 218 | Mini Band Side Walk                                | 274 |
| Medball Plyo Push Up                                     | 220 | Band Squat   | 276 |
| Back Extension   | 222 | Shoulder Press                                     | 279 |
| Two Medballs Back Extension                              | 223 | One Leg Deadlift                                   | 280 |

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| Band Walk                                     | 281 | High Row & W Position  | 333 |
| Band Side Walk                                | 283 | Y Position o V Position  | 334 |
| Adductor Side Walk                            | 284 | 1/2 Fly  | 335 |
| Squat con trazione laterale                   | 285 | Reverse Crunch   | 336 |
| Walking Lunge                                 | 287 | Diagonal Reverse Crunch  | 337 |
| Rubber Band Run                               | 289 | Diagonal Reverse Crunch<br>& Push Up On Kettlebell                               | 341 |
| Rubber Band Jump                              | 290 |  |     |
| Plank & Row                                   | 292 | <b>Capitolo 11. Kettlebell training</b>  | 343 |
| Side Plank & Row                              | 293 | <b>11.1 Presentazione</b>  | 344 |
| Side Plank Arm Isometry                       | 294 | Single Arm Swing   | 345 |
| Fly & Isometry                                | 296 | Walking Swing  | 348 |
| Rotational Jump                               | 297 | Jump Swing   | 350 |
| Band Rotation                                 | 299 | Side Walk Swing  | 352 |
| Squat Rotation                                | 300 | Four Directions Swing  | 354 |
| Rotational Lunge                              | 301 | Squat & Press  | 356 |
|   |     | Lunge & Press  | 358 |
| <b>Capitolo 10. Suspension training</b>       | 303 | Single Kettlebell Overhead Lunge   | 360 |
| <b>10.1 Presentazione</b>                     | 304 | Push Press   | 363 |
| <b>10.2 L'attrezzo</b>                        | 304 | Renegade Row   | 365 |
| <b>10.3 Concetto base</b>                     | 305 | Renegade & Side Press  | 366 |
| <b>10.4 Da 1 a 2 e ritorno</b>                | 305 |  |     |
| Squat   | 306 | <b>Capitolo 12. Gym Ball</b>   | 369 |
| Plank   | 307 | <b>12.1 Presentazione</b>  | 370 |
| Plank On Forearm                              | 308 | Plank  | 371 |
| Arm Walking Plank                             | 309 | Double Roll Out  | 372 |
| Shrug   | 311 | Reverse Crunch   | 373 |
| Bulgarian Squat                               | 312 | Diagonal Reverse Crunch  | 374 |
| One Leg: Push Up - Burpees -<br>Clean & Press | 316 | Leg Curl   | 376 |
| Back Lunge                                    | 318 | Single Leg - Leg Curl  | 377 |
| Overhead Squat                                | 320 | Bridge   | 379 |
| Cross Lunge                                   | 321 | One Leg Bridge   | 380 |
| Reverse Overhead Lunge                        | 323 | One Leg Plank - Push Up & Roll   | 382 |
| Side Lunge                                    | 325 |  |     |
| Cossack/Il Cosacco                            | 326 | <b>Capitolo 13. Dai mattoni invisibili alla<br/>General Physical Preparation</b> | 385 |
| Combo: One Leg Squat -<br>Pistol Squat        | 328 | <b>13.1 General Physical Preparation</b>   | 386 |
| Jump Squat                                    | 330 | <b>13.2 Definizione di atleta</b>  | 386 |
| Push Up                                       | 331 | <b>13.3 Allenamento, scheda ed esercizi</b>                                      | 386 |
| Low Row                                       | 332 |  |     |



# DALL'ESERCIZIO AL GESTO

6



## 6.1. DAL BODY WEIGHT AL GESTO

“Io odio l’esercizio, io amo il gesto”. Questa frase illuminante è stata pronunciata da Thomas Myers, il numero uno al mondo sull’allenamento miofasciale, in un workshop a Monaco di Baviera. Io ero tra il pubblico, folgorato.

Quanta ragione in queste parole. Se ci pensi è proprio così. Il corpo umano compie un’infinita varietà di movimenti su tutti i piani e in tutte le direzioni. Capisci, quindi, quanto è banale in confronto a tutto ciò un semplice esercizio, magari eseguito tutto sullo stesso piano?

L’esercizio è un principio, una partenza, ma non deve diventare una prigione. Chiaro il concetto, no? Se parti da un lunge, devi pia-

no piano portare il tuo allievo o la tua allieva oltre, molto oltre. Il più bel regalo che puoi fare a un tuo allievo è il movimento libero in tutte le sue forme ed espressioni.

Questo focus ti dà anche un iter da seguire: educare le persone al movimento tramite gli esercizi e poi condurle progressivamente, passo dopo passo, ai gesti e alla sequenza di esercizi, uniti da una transizione. È il “continuum” di cui parla Gray Cook da qualche anno a questa parte.

Perciò in questo libro, che è una continuazione del primo (*Allenamento funzionale*, Erika 2015) e che non può essere compreso appieno se non dopo avere letto il primo, proporrò esercizi più avanzati, dove arriveremo a unire più esercizi insieme cercando “gesti”.



## ONE LEG DEADLIFT/STACCO A UNA GAMBA

### Partenza

Posizionati in stazione eretta di fronte a un kettlebell, con la sola gamba sinistra in appoggio.

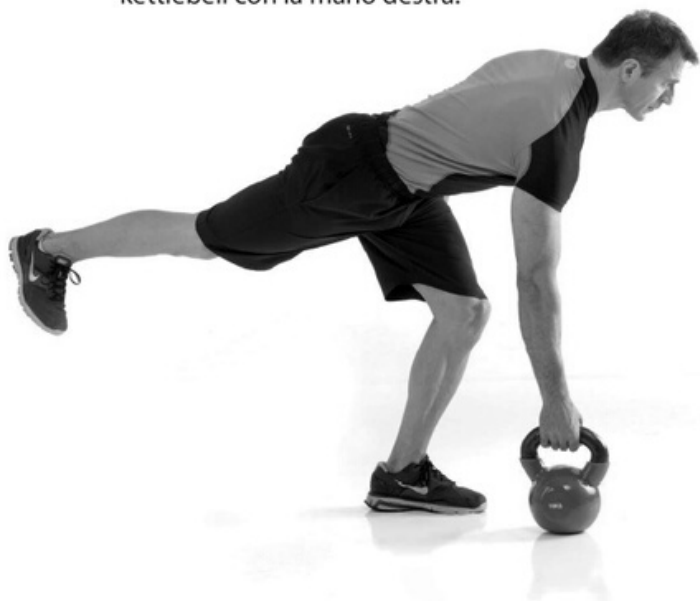


**B** Rialzati sollevando il kettlebell.



### Esecuzione

**A** Esegui una piccola flessione dell'anca indietro per proteggere le articolazioni sottostanti. Poi, spingi indietro il bacino, piega la gamba sinistra, inclina il busto in avanti e scendi fino ad afferrare il kettlebell con la mano destra.



#### Focus on:

- gluteo
- femorale
- quadricipite
- stabilizzatori dell'anca e del femore
- fascia addominale

### Discussione

Signore e signori (ma soprattutto signore), vi presento il migliore esercizio per i glutei insieme all'Affondo Walking e al Band Squat. Garantito, sul podio ci stanno questi tre.

L'evoluzione e la programmazione dell'allenamento, dal principiante all'intermedio, fino all'avanzato, arrivano sempre, prima o poi, all'esercizio monopodalico. Il tuo peso corporeo grava sulla catena estensoria dell'anca. Ti sembra poco? Cogli questa sfida: esegui 5 ripetizioni per gamba contando lentamente sino a tre sia a scendere che a salire. Non ti chiedo 15 o 20, ma solo 5 ripetizioni. Basteranno, fidati. L'esecuzione di questo esercizio deve essere lenta e controllata, ma gli effetti saranno fenomenali. Ripeto, accetto scommesse.



## IN LINE LUNGE

### Partenza

Stazione eretta, mani dietro la nuca in posizione *prisoner* (prigioniero); esegui un passo e porta in avanti la gamba sinistra in maniera tale che il piede sinistro sia esattamente davanti al piede destro (immagina di essere sul filo di un equilibrista).



### Esecuzione

**A** Fletti l'anca e scendi con un affondo sulla gamba posteriore (in questo caso la destra).



#### Focus on:

- glutei
- femorali
- piccolo e medio gluteo
- tensore della fascia lata
- adduttori
- fascia addominale
- parascapolari
- retropositori dell'omero

**B** Spinta in avanti e verso l'alto con la gamba destra per compiere un passo in avanti, sempre portando il piede destro in proiezione davanti al piede sinistro.

**C** Fletti l'anca e scendi con un affondo sulla gamba sinistra. Completa la tua serie.



### Discussione

Mobilità e stabilità, due aspetti fondamentali dell'allenamento funzionale, trovano in questo esercizio una sublimazione. Inoltre, abbiamo propriocezione e attività stabilizzatrice del core.

L'esecuzione va assolutamente controllata, passo per passo, poiché la base di appoggio è ridotta. Sicuramente è un esercizio non da principianti, soprattutto se si tratta di soggetti ginoidi, quindi con un angolo quadricipitale aumentato, perché il carico sulla testa del femore o sulla patella potrebbe essere eccessivo.

## SQUAT JUMP

### Partenza

Stazione eretta, gambe divaricate, mani avanti proattive.



### Esecuzione

**A** Fletti l'anca e scendi in accosciata completa.



**B** Con un movimento esplosivo salta più in alto che puoi. Atterra in piedi, accompagnando leggermente la caduta verso il basso e ammortizzando il carico.



### Discussione

Lo Squat Jump è un ottimo esercizio, in cui l'azione della catena estensoria dell'anca (la flesso-estensione) e la sua funzione (propulsione), vengono pienamente rispettate. Chiaramente l'esercizio a corpo libero pone meno problematiche rispetto allo stesso eseguito con bilanciere. L'unico passaggio in cui mi sento di richiamare l'attenzione è la fase di ricaduta e atterraggio. Molte persone dopo il salto non atterrano, ma cadono: non allenano e non attivano muscoli deceleratori, articolazioni, né capsule articolari per ammortizzare. La loro è letteralmente una caduta, in cui articolazioni non stabilizzate e muscoli in fase di allungamento vengono sottoposti a una tensione data dal peso corporeo e dall'accelerazione gravitaria dello stesso durante la caduta. L'atterraggio deve, invece, permettere una corretta caduta che ammortizzi l'impatto del corpo col terreno.

Io sono un sostenitore dei salti, tanto che nel mio precedente libro (*Allenamento funzionale*, Erika, 2015) ho inserito un capitolo solo per parlare di questo gesto. Inserivo, poi, i salti nelle schede di body building per aggiungere sollecitazioni muscolari e nervose ulteriori. Il salto racchiude in sé tutto: forza, potenza, accelerazione, decelerazione, propriocezione e allenamento miofasciale. Però il salto richiede anche attenzione e non superficialità, programmazione e non faciloneria, o peggio ignoranza.

## WALKING LUNGE/AFFONDO IN CAMMINATA

### Partenza

Stazione eretta, gambe alla larghezza delle spalle, braccia a tua scelta, proattive o meno.



### Esecuzione

**A** Fai un passo in avanti con la gamba sinistra, sollevando contemporaneamente il tallone della gamba destra.



### Discussione

Nel capitolo 4 ho parlato a lungo dell'Affondo in camminata, un esercizio che, a mio giudizio, si situa sul podio di quelli per i glutei insieme allo Squat monopodalico e al Band Squat. L'attivazione contemporanea dell'azione e della funzione della catena estensoria dell'anca rendono questo esercizio unico. Chiaramente il gluteo è un potente propulsore e stabilizzatore, quindi se lo si allena col carico giusto lo si sentirà rispondere.

Questo esercizio non può mancare nelle schede di allenamento e dovrebbe sostituire sempre gli affondi sul posto (Split Squat) o gli affondi alternati, che con l'efficacia del nostro Walking Lunge non hanno proprio niente da spartire.

Su, convertiti, non te ne pentirai.

**B** Fletti l'anca e scendi in affondo sulla gamba destra, piegando leggermente in avanti il busto.



**C** Spinta in avanti e verso l'alto, compiendo un passo in avanti con la gamba destra.



**D** Fletti l'anca e scendi in affondo sulla gamba sinistra, inclinando leggermente il busto in avanti.



## SIDE BURPEES

### Partenza

Mettiti in Froggy position, con le mani in appoggio a terra davanti a te.



#### Focus on:

- catena estensoria dell'anca
- glutei
- core
- stabilizzatori della scapola

### Esecuzione

**A** Con un saltello porta le gambe indietro e diagonalmente verso sinistra. Sfrutta il molleggio e...



## Discussione

Abbiamo dato al Burpees il suo giusto spazio nel capitolo 4 sul Teaching, ma c'è ancora spazio per due o tre progressioni molto interessanti per gli ulteriori passi avanti che propongono e per le innumerevoli tracce a cui danno adito.

Il Side Burpees determina un lavoro molto simile a quello del Burpees normale, però permettendo un lavoro più intenso sul core, deputato al controllo dell'orientamento in diagonale del tronco. Si ha, poi, una maggiore attivazione miofasciale data proprio dalla leggera rotazione cui il busto e la fascia addominale vengono sottoposti. Infine, non va dimenticato lo stretch miofasciale cui è sottoposto il gluteo destro quando si va a sinistra e viceversa.

Nell'insieme è un esercizio che richiede molto più controllo rispetto all'originario.

**B** ...torna in posizione Froggy. Poi sfruttando l'energia elastica...



**C** ...salta verso l'alto applaudendo sopra la testa durante il salto. Completa le tue ripetizioni.





## BURPEES & LONG JUMP

### Partenza

Assumi la Froggy position con le mani in appoggio a terra davanti a te.



### Discussione

Vale quanto detto per il precedente esercizio, ma qui l'effetto è decisamente maggiore.

L'attivazione delle componenti elastiche e miofasciali è sempre una questione di timing e qualità: quando queste vengono attivate (vedi molleggio del bacino, Froggy position e long jump) il "giocattolo" funziona solo se queste sono eseguite in maniera veloce e immediata, senza fasi di arresto.

Quanto più veloci sono queste fasi, tanto più le componenti elastiche si trasformano in energia potenziale e da lì in energia meccanica. Questo si traduce in un gesto più efficiente, cioè più economico, con una prestazione atletica decisamente superiore per quanto riguarda forza e distanza espresse.

Al contrario, aspettare troppo tempo tra una fase e l'altra inibisce le componenti elastiche scaricando una maggiore tensione sui sistemi articolari e sprecando più energie.

### Esecuzione

**A** Con un saltello porta le gambe indietro, molleggia il bacino e sfruttando il caricamento delle componenti elastiche...





**B** ...ritorna in Froggy position...

**C** ...e salta subito più in lungo che puoi.

**Focus on:**

- catena estensoria dell'anca: gluteo, quadricipite, polpacci
- fascia addominale
- gran dorsale
- parascapolari

## SIDE BURPEES & LONG JUMP

### Partenza

Froggy position, mani in appoggio davanti a te.



### Focus on:

- catena estensoria dell'anca: gluteo, quadricipite, polpacci
- fascia addominale
- gran dorsale
- parascapolari

### Esecuzione

**A** Con un piccolo saltello all'indietro porta le gambe indietro e diagonalmente verso destra, molleggiando il bacino.



**B** Torna rapidamente in Froggy position.

**C** Salta in lungo più che puoi.



### **Discussione**

Questo esercizio mi piace davvero molto; fa parte degli esercizi dinamici e ritmici, dove si sfruttano l'erogazione energetica, l'attivazione delle linee miofasciali e le componenti elastiche e connettivali. Efficace, efficiente. Questo esercizio è davvero un gran gesto: insegna, mobilizza, rinforza, scioglie e armonizza. Libero.

## POGO HOP

### Partenza

Posizione di hinge, gambe divaricate, leggera flessione dell'anca e, di conseguenza, gambe leggermente piegate; le braccia sono estese indietro, il petto in fuori e la testa allineata con la colonna.

### Esecuzione

Inizia a eseguire dei piccoli molleggi su entrambe le gambe ad alta velocità. Il segreto di questo movimento è essere estremamente rapidi, lavorando ad alta frequenza.



### Focus on:

- catena estensoria dell'anca
- polpacci
- componenti elastiche
- strutture fasciali dei piedi

### Discussione

"Laggiù ci sarà pianto e stridore di denti".

Il Pogo Hop può essere un esercizio di cardio ad alta intensità o un esercizio vero e proprio su cui lavorare a tempo. L'effetto è davvero tosto, soprattutto su polpaccio e fiato. Altro effetto interessante è lo sblocco sulle componenti elastiche e miofasciali del piede.

Voglio offrire solidarietà a tutti quelli che lo proveranno: ricordo ancora una sequenza di 3'-5' di Pogo Hop col grande Martin Rooney a Chicago, abbinati alle altre variabili dell'esercizio e ai jump!



## POGO HOP CLOSE & OPEN

### Partenza

Posizione di hinge, gambe divaricate, leggera flessione dell'anca e, di conseguenza, gambe leggermente piegate; le braccia sono estese indietro, il petto in fuori e la testa allineata con la colonna.

### Esecuzione

Inizia a eseguire dei piccoli molleggi su entrambe le gambe ad alta velocità.

Una volta trovata la cadenza, alterna, ad alta frequenza, una leggera chiusura e apertura delle gambe, sempre lavorando sugli avampiedi e quindi sfruttando l'energia elastica proveniente dalle componenti miofasciali ed elastiche.



**Focus on:**

- catena estensoria dell'anca
- polpacci
- adduttori
- componenti elastiche
- strutture fasciali dei piedi





## POGO HOP & ROTATION

### Partenza

Posizione di hinge, gambe divaricate, leggera flessione dell'anca e, di conseguenza, gambe leggermente piegate; le braccia sono estese indietro, il petto in fuori e la testa allineata con la colonna.



### Esecuzione

Inizia a eseguire dei piccoli molleggi su entrambe le gambe ad alta velocità.

Una volta trovata la cadenza, alterna, ad alta frequenza, contrazioni del retto dell'addome eseguendo un twist alternato verso destra, centro e verso sinistra, sempre lavorando sugli avampiedi e quindi sfruttando l'energia elastica proveniente dalle componenti miofasciali ed elastiche.



#### Focus on:

- catena estensoria dell'anca
- polpacci
- adduttori
- componenti elastiche
- strutture fasciali dei piedi
- retto dell'addome
- core: muscoli profondi e superficiali



### **Discussione**

La triade dei Pogo Hop è veramente eccezionale. Fasi di riscaldamento o di lavoro, allenamento della funzionalità del piede.

Ti ricordo che la struttura del piede è la prima parte dell'apparato locomotore che impatta col terreno quando cammini, quando ti muovi per eseguire i vari esercizi o quando scarichi forze a terra (e ottieni forze di reazioni del terreno) stando fermo o eseguendo esercizi sul posto.

La sinergia di questo lavoro è fondamentale per tutti gli allenamenti e le programmazioni di preparazione atletica per molteplici sport. Se mi chiedi quando fare questi esercizi, non riuscirei a non dirti "sempre".