



RINFORZO GINOCCHIO E ISCHIOCRURALI



Sommario

1. Introduzione.....	3
2. Allenamento	3
FASE 1 - Riscaldamento (10-12')	3
FASE 2 - Posturale (5')	3
FASE 3 - Attivazione selettiva (10')	3
FASE 4 - Potenziamiento (20-25')	4
FASE 5 - Cool down e stretching (10')	4
Note finali.....	4
3. Descrizione degli esercizi.....	5
FASE 1 – Riscaldamento (10-12')	5
Pendolo gamba avanti/indietro	5
Rotazione anca con ginocchio piegato (Standing Hip CARs)	5
Skip basso + calciata posteriore	5
FASE 2 – Posturale (5')	5
Wall Squat Isometrico	5
Dead Bug	5
Bird Dog.....	5
FASE 3 – Attivazione Selettiva (10')	6
Camminata laterale con miniband	6
Ponte glutei con banda	6
Clamshell con banda	6
Terminal Knee Extension (TKE).....	6
Wall Sit con squeeze.....	6
FASE 4 – Potenziamiento (20-25').....	6
Step Down frontale basso	6
Affondi posteriori statici (Split Squat)	6
Hip Thrust su panca	7
Stacco rumeno con manubri/palla medica	7
Side Plank con sollevamento gamba sopra	7
Wall Sit 90° con carico	7
Leg Extension isometrico (opzionale)	7
FASE 5 – Cooldown e Stretching (10')	7
Stretching ischiocrurali.....	7
Stretching quadricipiti	7
Stretching piriforme	8
Foam roller	8

1. Introduzione

Scheda di potenziamento per runner con dolore al ginocchio, strutturata in 5 fasi, con un approccio mirato all'infiammazione dell'inserzione tendinea, all'attivazione selettiva e al miglioramento neuromotorio.

Obiettivo della seduta settimanale (1 volta a settimana):

- Stimolare l'equilibrio muscolare e articolare del ginocchio.
- Attivare e potenziare il quadricipite mediale (VMO), il medio gluteo e il core.
- Ridurre lo stress meccanico sul ginocchio.
- Allungare le catene muscolari posteriori (ischiocrurali in particolare).

2. Allenamento

FASE 1 - Riscaldamento (10-12')

Obiettivo: aumentare la temperatura corporea, migliorare la perfusione e attivare il sistema nervoso centrale.

- 3' camminata dinamica con braccia in oscillazione
- 2' di **jumping jack leggeri**
- 2 serie x 10 ripetizioni per lato:
 - **Pendolo gamba avanti/indietro** (flesso-estensione)
 - **Rotazione anca con ginocchio piegato** (standing hip CARs)
- 2' di **andature dinamiche**:
 - Skip basso
 - Calciata posteriore leggera

FASE 2 - Posturale (5')

Obiettivo: migliorare la percezione del corpo e allineamento posturale.

- 1' **Wall squat isometrico** (schiena al muro, ginocchia a 90°, attenzione alla posizione del ginocchio rispetto alle dita)
- 3x **Dead Bug** → 10 reps controllate
- 3x **Bird Dog** → 6/8 per lato, lento e controllato

FASE 3 - Attivazione selettiva (10')

Obiettivo: richiamare il reclutamento dei muscoli protettivi del ginocchio.

- **Mini band activation:**
 - Camminata laterale con miniband a metà coscia – 3x10 passi/verso
 - Ponte glutei con banda + tenuta 2" in isometria – 2x12



- Clamshell con banda – 2x12 per lato
- **Quadricipite VMO specifico:**
 - Terminal Knee Extension (TKE) con elastico – 2x12/15
 - Wall sit con squeeze di pallone tra le ginocchia – 3x20" tenuta isometrica

FASE 4 - Potenziamento (20-25')

Obiettivo: rinforzo selettivo e controllo del carico sul ginocchio, enfatizzando fase eccentrica e attivazione del core/glutei.

Tutti gli esercizi vanno eseguiti con **carico controllato**, con enfasi sull'eccentrica (3-4 secondi in discesa).

- **Step down frontale basso (10-15 cm)** – 3x8 per gamba
- **Affondi posteriori statici (split squat)** – 3x8 per lato
- **Hip thrust su panca** – 3x10 (iniziare senza carico, poi con manubrio)
- **Stacco rumeno con manubri/palla medica** – 3x10
- **Side plank con sollevamento gamba sopra** – 3x30" per lato
- **Wall sit 90° con carico leggero (5-10 kg)** – 2x30"
- (Opzionale se il dolore lo permette) **Leg extension isometrico** – 3x10" mantenimento

FASE 5 - Cool down e stretching (10')

Obiettivo: decontrarre, migliorare flessibilità, prevenire irrigidimento post-esercizio.

- **Stretching statico ischiocrurali** – 3x30" per lato
- **Stretching quadricipiti in piedi** – 3x30" per lato
- **Stretching piriforme e glutei** – 3x30"
- **Foam roller su bicipite femorale, quadricipite, gluteo** – 30" per segmento

Note finali

- Monitorare eventuale peggioramento del dolore al bicipite femorale sx: evitare affondi profondi e carichi eccessivi se sintomatici.
- Inserire eventualmente secondi di isometria nei punti di massimo stiramento per controllo neuromuscolare.
- Se presente dolore acuto → sospendere l'esercizio e sostituire con esercizio isometrico o più controllato.

3. Descrizione degli esercizi

FASE 1 – Riscaldamento (10-12')

Pendolo gamba avanti/indietro

- **Come si fa:** in piedi, tenersi a un supporto. Oscillare una gamba avanti e indietro in modo controllato.
- **Obiettivo:** mobilità anca e riscaldamento tendineo.

Rotazione anca con ginocchio piegato (Standing Hip CARs)

- **Come si fa:** in piedi, sollevare il ginocchio a 90°, aprirlo lateralmente, ruotarlo e riportarlo in avanti.
- **Obiettivo:** mobilità articolare dell'anca e controllo motorio.

Skip basso + calciata posteriore

- **Come si fa:** skip basso mantenendo i piedi bassi da terra, poi corsetta con talloni che toccano i glutei.
- **Obiettivo:** attivazione e aumento della frequenza cardiaca.

FASE 2 – Posturale (5')

Wall Squat Isometrico

- **Come si fa:** schiena contro il muro, scendere in squat a 90° mantenendo la posizione.
- **Obiettivo:** attivazione statica del quadricipite e percezione dell'allineamento.

Dead Bug

- **Come si fa:** supini, braccia e gambe sollevate. Stendere braccio e gamba opposti mantenendo la schiena aderente al pavimento.
- **Obiettivo:** attivazione del core e controllo lombo-pelvico.

Bird Dog

- **Come si fa:** posizione quadrupedica, estendere braccio e gamba opposti mantenendo il bacino stabile.
- **Obiettivo:** stabilizzazione core e controllo neuromotorio.

FASE 3 – Attivazione Selettiva (10')

Camminata laterale con miniband

- **Come si fa:** miniband a metà coscia, ginocchia leggermente flesse. Passi laterali mantenendo tensione sulla banda.
- **Obiettivo:** attivazione gluteo medio.

Ponte glutei con banda

- **Come si fa:** supini, piedi a terra, miniband sopra le ginocchia. Sollevare il bacino e tenere le ginocchia in linea.
- **Obiettivo:** attivazione glutei e stabilizzazione pelvica.

Clamshell con banda

- **Come si fa:** sdraiati sul fianco, ginocchia piegate. Sollevare il ginocchio superiore mantenendo i piedi uniti.
- **Obiettivo:** gluteo medio e piriforme.

Terminal Knee Extension (TKE)

- **Come si fa:** elastico fisso dietro il ginocchio, piede avanti. Estendere il ginocchio attivamente contro la resistenza.
- **Obiettivo:** attivazione del vasto mediale obliquo (VMO).

Wall Sit con squeeze

- **Come si fa:** in wall sit, stringere una palla/pad tra le ginocchia.
- **Obiettivo:** attivazione del VMO e controllo del bacino.

FASE 4 – Potenziamento (20-25')

Step Down frontale basso

- **Come si fa:** salire e scendere lentamente da uno step di 10-15 cm. Controllare il movimento eccentrico.
- **Obiettivo:** controllo del valgismo dinamico e forza quadricipite.

Affondi posteriori statici (Split Squat)

- **Come si fa:** in posizione di affondo, scendere e risalire mantenendo il ginocchio anteriore stabile.



- **Obiettivo:** forza su gluteo e quadricipite, stabilità anca-ginocchio.

Hip Thrust su panca

- **Come si fa:** scapole su panca, piedi a terra, sollevare il bacino. Si può aggiungere carico sul bacino.
- **Obiettivo:** attivazione gluteo massimo.

Stacco rumeno con manubri/palla medica

- **Come si fa:** flettere il busto mantenendo la schiena neutra, peso su talloni, ritorno in estensione.
- **Obiettivo:** forza eccentrica ischiocrurali.

Side Plank con sollevamento gamba sopra

- **Come si fa:** in plank laterale, sollevare la gamba superiore e mantenerla in linea.
- **Obiettivo:** stabilità laterale core e attivazione gluteo medio.

Wall Sit 90° con carico

- **Come si fa:** come sopra, ma tenendo un peso sul petto.
- **Obiettivo:** resistenza isometrica quadricipite.

Leg Extension isometrico (opzionale)

- **Come si fa:** seduti con la gamba estesa, mantenere la posizione per 10".
- **Obiettivo:** rinforzo statico selettivo quadricipite.

FASE 5 – Cooldown e Stretching (10')

Stretching ischiocrurali

- **Come si fa:** in piedi o da seduti, flettere il busto verso la gamba estesa.
- **Obiettivo:** allungamento posteriore coscia.

Stretching quadricipiti

- **Come si fa:** afferrare il piede dietro la schiena in stazione eretta.
- **Obiettivo:** allungamento anteriore coscia.



Stretching piriforme

- **Come si fa:** in posizione supina, incrociare una caviglia sopra il ginocchio opposto e tirare verso il petto.
- **Obiettivo:** rilascio gluteo profondo.

Foam roller

- **Zone:** ischiocrurali, quadricipiti, glutei.
- **Obiettivo:** rilascio miofasciale e prevenzione rigidità.