

Allenamento dei piedi: Circonduzione del piede

Chi inizia con la ginnastica specifica per i piedi o vuole tornare in forma dopo una pausa forzata dovrebbe lavorare con gli esercizi di base, che si possono anche eseguire in modo consecutivo.

Le principali articolazioni devono dapprima essere mobilizzate e i muscoli attivati in modo mirato. L'esecuzione degli esercizi deve essere dinamica (un movimento al secondo, da 5 a 15 ripetizioni) o statica (mantenere la posizione per 10 secondi). Generalmente occorre effettuare da due a quattro serie con una pausa fra una e l'altra. Più il pavimento è morbido e ondulato, più aumenta la difficoltà dell'esercizio.

Sulla punta dei piedi – Rafforzare la muscolatura del polpaccio

1. Sollevare il tallone fino a stare in piedi sulle dita.
2. Abbassare lentamente il tallone.

Osservazione: posizione corretta sull'asse longitudinale della gamba.



Varianti

Più difficile

- Camminare sulle dita.
- Tallone sporgente al di sopra di un gradino.
- In piedi su una gamba sola.
- Con le ginocchia flesse (per la muscolatura inferiore del polpaccio).

In piedi sui talloni – Rafforzamento della muscolatura dell'estensore del piede.

1. Sollevare la parte anteriore del piede fino ad appoggiarsi sui talloni.
2. Abbassare lentamente la parte anteriore del piede.

Osservazione: ginocchia leggermente piegate



Variante

Più difficile

- Camminare sui talloni.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO