

Allenamento dei piedi: Pochi sforzi – grandi risultati

Purtroppo molti di noi trascorrono una buona parte della giornata seduti! Altri, facendo sport, caricano invece il piede e le sue articolazioni fino ai limiti rischiando delle lesioni. Entrambi i gruppi dovrebbero prestare maggiore attenzione e questa importante parte del nostro corpo.

Almeno una volta nella loro carriera sportiva, gli atleti possono subire una distorsione all'articolazione del piede con serie conseguenze. Da alcune ricerche è emerso che l'instabilità registrata in questa articolazione può essere di natura tanto funzionale che strutturale. Perciò vale davvero la pena approfondire l'argomento dell'allenamento dei piedi.

Dallo sport di punta a quello per gli anziani

Gli esercizi possono essere svolti in vari ambiti: educazione fisica, sport come attività per la salute, sport di punta o degli anziani. Che si tratti di una squadra di calcio o di pallavolo, di scattisti o di orientisti, surfisti o tennisti, sono molti gli atleti che sottopongono il piede a carichi di lavoro eccezionali. Un allenamento mirato ha effetti di prevenzione. La cosa migliore è iniziare con gli esercizi di base illustrati dalla pagina quattro alla sette, per arrivare gradualmente alle proposte per gli avanzati.



Anche nella lezione di educazione fisica i piedi sono troppo trascurati e spesso ci si accorge di loro solo quando ci si fa male o comunque quando è troppo tardi. I giochi riportati dalla pagina 12 alla 15 mostrano come un allenamento mirato del piede possa essere fra l'altro anche molto divertente.

Un rito quotidiano

La ginnastica per i piedi può essere fatta ovunque ed in ogni posizione. Seduti, distesi, in piedi, aspettando l'autobus, davanti alla TV, pulendo i denti, sul posto di lavoro...La cosa migliore è abituarsi ad eseguire una sorta di rituale per rafforzare il piede.

- Scegliere alcuni esercizi adatti ad ovviare alle debolezze del proprio piede. Variare il programma ed aumentare la difficoltà, per stimolare continuamente i piedi.
- La protezione del piede è a scelta: con o senza calze e scarpe.
- All'inizio è opportuno eseguire gli esercizi a piedi nudi per poter meglio controllare i movimenti e le tensioni; aspettando l'autobus gli esercizi si possono fare anche con le scarpe, ma in tal caso l'effetto di rafforzamento risulta diminuito.
- Fare esercizi ogni giorno per cinque minuti è più efficace che eseguirli per un'ora intera una sola volta alla settimana.
- L'esecuzione può essere dinamica (movimento attivo al ritmo di un secondo circa, da 5 a 15 volte) o statica (mantenere la posizione per una decina di secondi circa). In ogni caso eseguire da due a quattro serie con una pausa fra di esse.

Igiene dei piedi

Il piede è lo strumento di lavoro di ogni sportivo ed ha bisogno di cure. Con un piede in forma si possono ottenere prestazioni migliori. Di seguito riportiamo alcuni semplici consigli:

- Abbiare cura dei piedi e farli riposare di tanto in tanto.
- Calzare scarpe di misura adatta.
- Cambiare regolarmente le calze e le scarpe, usare anche scarpe aperte.
- Andare spesso a piedi nudi.
- Dopo aver lavato i piedi, asciugare bene lo spazio fra le dita.
- Curare regolarmente le unghie.
- Usare regolarmente una crema per i piedi.
- Pediluvio freddo e caldo alternato, o spruzzare acqua calda e fredda sotto la doccia, per stimolare la circolazione.
- Massaggi usando una pallina con protuberanze o anche le sole mani.
- Nel massaggio sportivo non dimenticare i piedi.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO