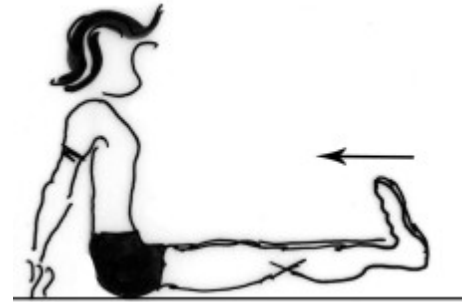


## Forza – Polpacci/piedi: Gioco di piedi

Questo esercizio permette di rafforzare i polpacci e i piedi tramite il cambiamento consapevole della tensione nelle dita dei piedi.

Sedersi per terra con le gambe allungate, flettere i piedi (a martello) puntando contemporaneamente le dita in avanti, poi puntare i piedi (punte da ballerina) flettendo le dita indietro.



### Varianti

#### più facile

- Nella posizione seduta con le gambe allungate, puntare e flettere i piedi e le dita (a martello e punte da ballerina)..

#### più difficile

- Flettere un piede e puntare l'altro e alternare.
- Alternare: flettere un piede con le dita puntate in avanti e puntare l'altro piede flettendo le dita indietro (più difficile).

### Osservazioni

- Effectuer le mouvement jusqu'à la fin – fléchir et tendre le plus loin possible à chaque fois.
- En flexion, les orteils peuvent en plus être écartés.
- Garder le dos bien droit.

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger