

Allenamento dei piedi: Una questione di punte

Rafforzare le dita dei piedi e allenare la loro mobilità influisce positivamente sulla volta plantare trasversale e longitudinale. Questi esercizi di base possono essere combinati fra di loro.

Gli esercizi di base aiutano a ritrovare la forma dopo un'interruzione dovuta ad un infortunio oppure possono essere utilizzati come ginnastica specifica per i piedi. Si tratta di esercizi che non esigono degli attrezzi particolari. È importante sentire i movimenti principali (dell'articolazione) e poi attivare in modo mirato i muscoli rispettivi.

1. Stringere le dita



Il movimento di contrazione delle dita rafforza la muscolatura preposta a formare la volta plantare trasversale. Se si contrae l'alluce si rafforza la muscolatura della volta longitudinale.

1. Stringere le dita.
2. Distenderle di nuovo.

Variante

più difficile

Afferrare degli oggetti: ad es. asciugamani, matita, ciottoli, giornale, ecc.

2. Allargare e avvicinare



L'allenamento dell'adduttore dell'alluce tende la volta longitudinale, quello dell'abduuttore la volta trasversale.

1. Allargare al massimo le dita.
2. Avvicinarle e stringerle insieme.

Osservazione: non rattrappire le dita. Può darsi che all'inizio non sia neanche possibile allargarle, ma una certa tensione dovrebbe sentirsi.

Nell'esercizio «Circondazione del piede» sono spiegati altri esercizi di base che concernono i movimenti dell'intera volta plantare.

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