

Allenamento dei piedi: In equilibrio

In questi esercizi combinati si tratta di attivare l'intera muscolatura della gamba, stabilizzare la caviglia e migliorare la coordinazione muscolare.

1. In piedi su una gamba (pre-esercizio)



1. Stare in piedi su una gamba sola mantenendo un corretto asse longitudinale.
2. Ginocchio leggermente flesso. Rotula al di sopra del secondo dito.
3. Bacino orizzontale, stazione ferma e calma.
4. Volta plantare formata («[L'alba](#)»). Appoggio su tre punti.

Varianti

più facile

- Chi si sente ancora poco sicuro può cercare un appoggio (parete, tavolo sedia, spalliera, compagno, ecc.).

più difficile

- Con l'altra gamba far rotolare avanti e indietro una palla (attività della gamba libera).
- Esercizio in coppia: palleggiare a terra un pallone o lanciarsi un oggetto (palla, pallone, asciugamano annodato, ecc.).
- Spostare il peso in avanti, indietro, di lato.
- Eseguire l'esercizio su un fondo instabile (v. riquadro sotto).
- Flessioni del ginocchio.
- A occhi chiusi.
- Appoggiare la testa sulla nuca.
- In piedi sui talloni o in piedi sulle dita.



Con un angolo di 30° nell'articolazione superiore, i legamenti e le articolazioni del piede sono sottoposti ad uno sforzo notevole e maggiormente soggetti al rischio di lesioni. Durante la corsa ci si trova spesso in questa posizione angolata, che si riproduce comunque anche scendendo le scale. Un allenamento dell'articolazione è importante soprattutto negli sport di corsa su terreno accidentato. La stabilità muscolare può essere allenata adeguatamente con l'esercizio seguente.

2. Il pinguino

1. Stazione eretta con ginocchia tese, i talloni si toccano ed i piedi sono in posizione a V.
2. Premere insieme i talloni e sollevarli da terra.
3. Sollevare da terra, alternando, la parte anteriore del piede destro e del sinistro, senza staccare i talloni e senza farli toccare a terra.



Varianti

più difficile

- Se possibile porre le mani dietro la schiena con il dorso appoggiato a livello lombare.
- Eseguire l'esercizio a occhi chiusi,
- su un fondo instabile.

Materiali di ogni tipo – Oltre ad attrezzi per l'allenamento come assi instabili, cuscini per sedersi, tappetini morbidi, ecc. ci sono anche altre opportunità per riprodurre un fondo instabile, a casa, in palestra o all'aperto. Parliamo di cuscini, coperte di lana arrotolate, tappetini, pullover o borse dell'acqua calda con poca acqua, un prato, pietre, tronchi d'albero, muschio ed altro ancora.

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