

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.

In linea di principio questi esercizi non richiedono attrezzi particolari. Innanzitutto si devono sentire i movimenti principali (dell'articolazione) ed azionare in modo mirato i relativi muscoli.

1. In piedi sulle dita



Rafforzamento del muscolo 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).

2. L'alba



Rafforzamento del muscolo interno dello stinco per la stabilizzazione della volta plantare longitudinale. Per chi ha problemi con i piedi cavi. Contatto al suolo con tallone, polpastrelli dell'alluce e delle altre dita.

1. Sollevare l'arco plantare interno («L'alba»).
2. Abbassarlo nuovamente.

Osservazione: lasciare le dita rilassate. Controllare l'appoggio su tre punti (tallone, alluce, ditino). Eventualmente all'inizio si sente solo una tensione nell'arco plantare interno.

3. 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.

Varianti

più difficile

- Camminare sui talloni.

4. Sollevare il bordo esterno



Rafforzamento dell'estensore del bordo del piede, stabilizzazione dell'articolazione superiore ed inferiore del piede e della volta plantare.

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

Osservazione: lasciare le dita rilassate.

Esercizio complesso

Rafforzamento della muscolatura del polpaccio.



Iniziando in piedi sulle dita («In piedi sulle dita») eseguire un movimento di rullata sulla parte esterna del piede («L'alba») fino al tallone («In piedi sui talloni»); poi continuare dal tallone a partire dalla parte interna («Sollevare il bordo esterno») fino alle punte dei piedi («In piedi sulle dita»).

Osservazione: Passaggi il più possibile fluidi da una posizione all'altra.

Nell'esercizio [Una questione di punte](#) sono descritti due esercizi di base che riguardano in modo specifico le punte.

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