

## Riscaldamento – Piedi: Mobilizzazione completa

Gli esercizi seguenti servono a mobilizzare e a preparare le articolazioni del piede allo sforzo. Utilizzando un nastro elastico il grado di difficoltà aumenta.

Passare alternativamente dai talloni alla punta dei piedi.



Sollevare il ginocchio e ruotare il piede sul proprio asse eseguendo il movimento più completo possibile. A destra e a sinistra.



Idem come esercizio 1 ma lottando contro la resistenza del nastro theraband (piegato a metà) avvolto attorno al collo del piede. Collocare le due estremità del nastro sotto il piede della gamba d'appoggio.

**Materiale:** nastro elastico, camera d'aria di bicicletta

Fonte: Rivista «mobile» 4/2008, pagg. 22-23



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**