

Concentrazione – Sciogliere le tensioni: Sollevare la matita con i piedi

Durante questo esercizio si utilizzano le dita dei piedi, che devono afferrare un oggetto. L'esercizio da un lato rilassa e dall'altro favorisce la mobilità dei piedi.



Seduti su una sedia cerchiamo di sollevare una matita con le dita dei piedi. Non arrendersi! Basta anche solo tentare per rafforzare muscoli e migliorare la coordinazione.



Variante

- Siamo seduti su una sedia con i piedi su un morbido asciugamano. Contraendo le dita dei piedi cerchiamo ora di spingerlo all'indietro, facendo lavorare solo i muscoli delle dita dei piedi e della pianta.

Materiale: sedia, matita, asciugamano

Osservazione: il piede è costituito da molte ossa, e non è assolutamente quel blocco unico che siamo soliti rinserrare nelle calzature. Le scarpe danno al piede la sensazione di limitata capacità di movimento. Ora noi vogliamo dar loro l'opportunità di sviluppare appieno la propria mobilità.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO