

Circuito di rilassamento: Attivare i piedi

Durante questo esercizio si attiva tutto il corpo. Si comincia dai piedi e poi pian piano il movimento si sposta verso l'alto.



Scegliere una gamba d'appoggio, piegare leggermente il ginocchio. Con l'altro piede, prima muovere in avanti il tallone e poi la punta. Alternare ed eseguire in tutto tre volte in modo dinamico. Stendere la gamba completamente. Combinare ogni movimento con una forte espirazione. Alla fine eseguire tre rotazioni con la caviglia verso l'interno e tre verso l'esterno. Sciogliere e cambiare gamba. Eseguire tre volte per gamba.

Poi posizionare i piedi alla larghezza delle spalle. Creare un buon contatto con il suolo. Iniziare con dei piccoli movimenti, verso l'alto e verso il basso. Iniziare con i piedi, aggiungere il bacino, le braccia e le mani. Applicare il movimento di ammortizzamento a tutto il corpo e poi, poco a poco, ridurre.

→ [Scheda descrittiva](#) (pdf)

Fonte: Gina Kienle, formatrice Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO