

# Running – Good Practice: Riscaldamento all'insegna della stabilità e della mobilità: Stabilità – Piedi

Anche i muscoli stabilizzatori dei piedi sono importanti per i podisti. Oltre agli esercizi di forza del tronco, gli esercizi di ginnastica per i piedi fanno dunque parte di un programma di allenamento completo per la corsa.

## Sulla punta dei piedi

Rafforzare gli estensori del piede: ginocchio dritto (muscolo polpaccio alto), ginocchio piegato (muscolo polpaccio profondo): Stare in piedi con una gamba sola su una tavola inclinata, un gradino, ecc: Sollevare e abbassare il tallone senza che il piede si inclini verso l'esterno. Prima a due gambe, poi a una gamba sola, con appoggio su spalliere/ringhiera o su un partner. 2 – 3 x 15-20 ripetizioni.

### più difficile

- con una gamba senza appoggio, braccia incrociate

**Materiale:** tavola inclinata, gradino, barre/ringhiera o partner

---

## In piedi sui talloni

Rafforzare i flessori del piede: appoggiarsi con la schiena a una parete o a un partner, stare sui talloni e tirare l'avampiede verso l'alto. Importante: tirare il bordo esterno del piede verso l'alto e verso l'esterno, le ginocchia rimangono ferme e stabili. 2-3 x 15-20 ripetizioni.

### più difficile

- su una gamba, ampliare la distanza dal muro

**Materiale:** parete o partner

---

## Camminare rullando

Rafforzamento dei flessori ed estensori del piede: camminata con movimento dal tallone alla pianta del piede. Camminare con cambi di direzione. Sollevare il piede prima di toccare terra e poi allungare il piede. 2-4 x 30 secondi (eventualmente nel programma di rodaggio).

### più difficile

- con trotto leggero
-

## Ulteriori esercizi

- Asse della gamba
- Piedi
- Tronco
- Panoramica esercizi di stabilità e mobilità

### Exkursus: Posizione del piede

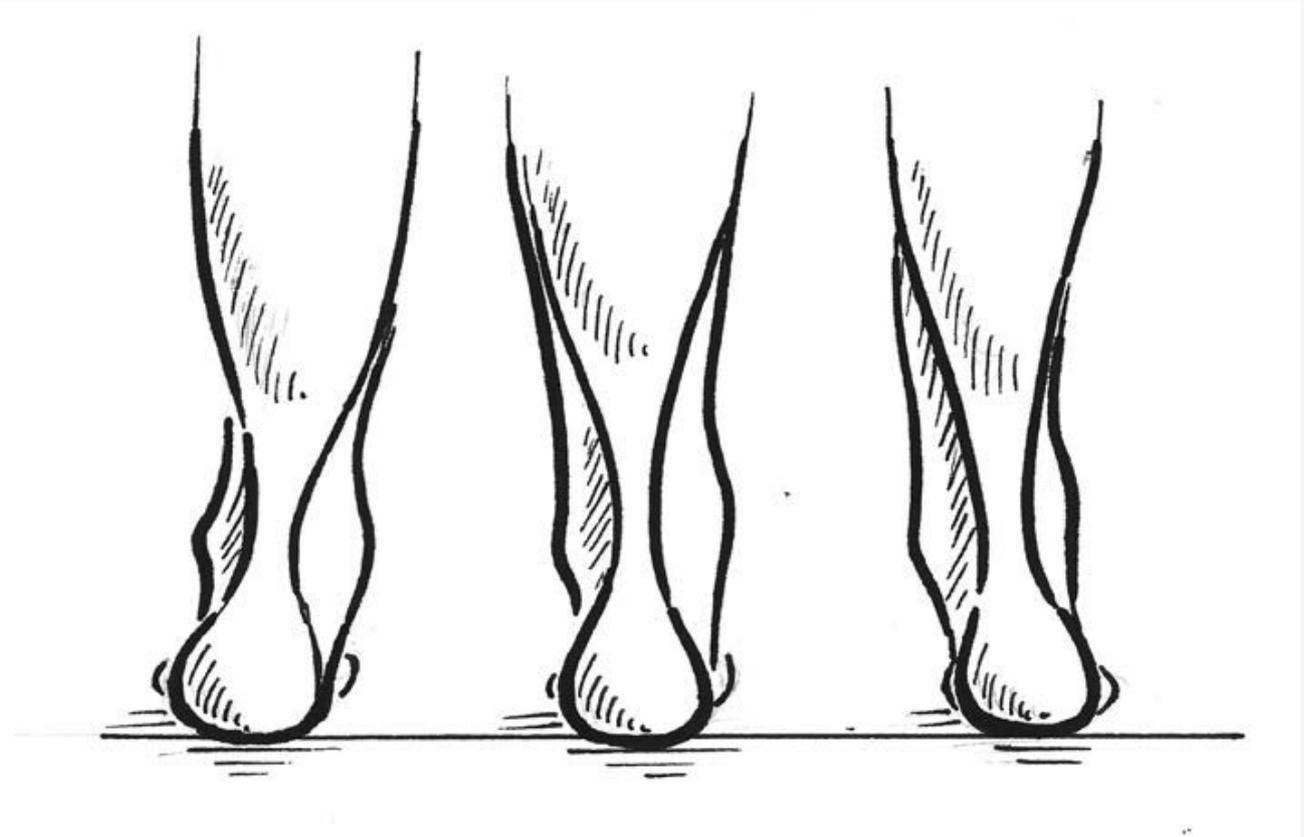


Immagine: Piede sinistro da dietro; a sinistra: pronazione, centro: posizione normale del piede, destra: supinazione

## Pronazione

In ogni stile di corsa si può osservare un movimento di pronazione. Con pronazione si intende un movimento fisiologico del piede dall'esterno verso l'interno, a livello della caviglia. E' un meccanismo di ammortizzazione naturale, che tuttavia, in caso di una muscolatura del piede indebolita, può portare ad un cedimento eccessivo verso l'interno, la cosiddetta iperpronazione.

Questo eccessivo cedimento può causare problemi ed infortuni. La scarpa adatta può contrastare questa problematica, ma a lungo termine il rafforzamento regolare della muscolatura del piede dovrebbe diventare una parte fondamentale dell'allenamento.

## Supinazione

Con supinazione si intende il movimento opposto del piede, una rotazione verso l'esterno. Il podista che corre sull'avampiede, spinge a partire dal piccolo dito (minolo), e fa un movimento di supinazione attivo.

I podisti con una forte supinazione, invece, hanno un carico elevato sul legamento esterno. Inoltre, sono esposti a un maggior rischio di sovraccarico della caviglia.

L'allenamento della tecnica di atterraggio con rotazione consapevole del piede e il rafforzamento dei muscoli della gamba (in particolare del muscolo dello stinco) contrastano la forte supinazione.

---

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**