



ARTICOLARITÀ E STRETCHING

Esercizio 1

Mobilizzazione passiva della pianta del piede e della caviglia in tutte le direzioni (flessione-estensione intrarotazione extrarotazione). Ripetere i movimenti fino a quando si sente la caviglia più mobile. Questa mobilizzazione è preparatoria all'esecuzione degli esercizi successivi.

MOBILIZZAZIONE DELLA PIANTA DEL PIEDE



MOBILIZZAZIONE PASSIVA DELLA CAVIGLIA IN FLESSO ESTENSIONE



MOBILIZZAZIONE PASSIVA DELLA CAVIGLIA IN EVERSIONE ...E INVERSIONE



Esercizio 2

Esercizio di allungamento del polpaccio.

Posizionare una gamba davanti all'altra, flettere il ginocchio della gamba posta anteriormente favorendo l'allungamento del comparto posteriore della gamba opposta. Mantenere la tensione per massimo 20 secondi rilasciare e ripetere altre 5 volte. Ripetere con la gamba opposta.



**ESERCIZIO DI ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO
O GASTROCNEMIO**



FORZA

Esercizio 3

Con un sostegno laterale eseguire con entrambe le caviglie un movimento di flessione - estensione andando prima in punta di piedi e successivamente sui talloni. Ripetere l'esercizio per 10 volte. Lo stesso esercizio può essere fatto senza sostegno laterale.

ESERCIZIO DI FLESSO ESTENSIONE DELLE CAVIGLIE IN CARICO PARZIALE (CON APPOGGIO ALLA SEDIA) O IN CARICO



RITORNO ALLA NORMALITÀ

Esercizio 4

Eseguire un percorso lungo una linea retta mettendo un piede davanti all'altro.
Procedere appoggiando prima il tallone e successivamente il V dito e l'alluce. L'esercizio deve essere effettuato lentamente cercando di recuperare tutte le fasi della rullata del piede. Ripetere il percorso almeno 5 volte.

CAMMINO IN LINEA RETTA AVANTI



Esercizio 5

Eseguire un percorso lungo una linea retta mettendo un piede dietro all'altro.
Procedere appoggiando prima l'alluce, il V dito e infine il tallone. L'esercizio deve essere effettuato lentamente, utilizzare le braccia per non perdere l'equilibrio. Ripetere il percorso almeno 5 volte.

CAMMINO IN LINEA RETTA INDIETRO



Esercizio 6

Eseguire un percorso in linea retta stando in punta di piedi.
Procedere mettendo un piede davanti all'altro.
Ripetere il tragitto almeno 5 volte.

CAMMINATA IN LINEA RETTA AVANTI IN PUNTA DI PIEDI



Esercizio 7

Camminare lateralmente incrociando un piede davanti all'altro. Ritornare indietro questa volta incrociando un piede dietro all'altro. Ripetere il tragitto laterale andando in entrambi i sensi 5 volte.

CAMMINATA INCROCIATA LATERALE



Esercizio 8

Esercizi di propiocezione.

Eseguire l'esercizio caricando su un piede solo. Rimanere in equilibrio per 5 secondi.

Ripetere l'esercizio poggiando il piede su un cuscino. Rimanere in equilibrio per almeno 5 secondi.

ESERCIZIO PROPRIOCETTIVO CON CARICO MONOPODALICO

ESERCIZIO PROPRIOCETTIVO CON CARICO SU CUSCINO



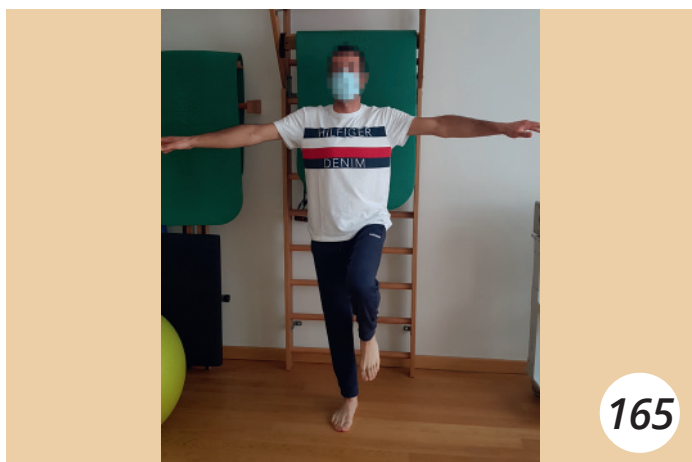
Esercizio 9

Eseguire l'esercizio in carico monopodalico alternato, prima a terra, poi su cuscino, a occhi chiusi.

Mantenere la posizione almeno per 5 secondi.

ESERCIZIO PROPRIOCETTIVO AD OCCHI CHIUSI

ESERCIZIO PROPRIOCETTIVO AD OCCHI CHIUSI SU UN CUSCINO



Esercizio 10

Simulare la marcia sul posto incrociando la mano destra con il ginocchio sinistro e viceversa. Mantenere il ritmo per almeno 40 secondi.

SIMULAZIONE MARCIA SUL POSTO

