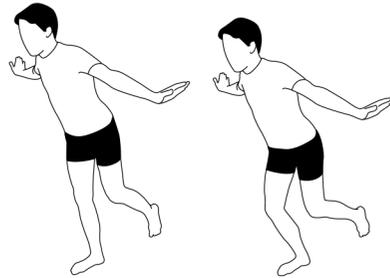


Esercizi per ginocchia e piedi

Piedi e ginocchia

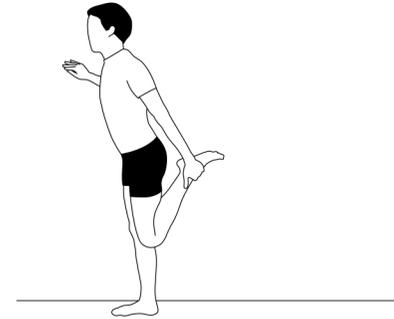
I piedi e le ginocchia ci sostengono per l'intera durata della nostra vita e sopportano ogni giorno tutto il peso del nostro corpo. Alcuni piccoli esercizi possono aiutarli in questo difficile compito. Il primo esercizio serve a irrobustire i muscoli dei piedi e della parte inferiore delle gambe. Con questo esercizio alleniamo inoltre anche l'importante e spesso trascurato senso dell'equilibrio, proteggendoci da cadute e lesioni. Il secondo esercizio serve ad allungare i muscoli. In caso di dolori può essere utile anche un massaggio con la palla riccio.



Posizione di partenza: in equilibrio su un piede solo, che deve essere ben appoggiato sul pavimento. Busto leggermente piegato in avanti, ginocchio lievemente flesso.

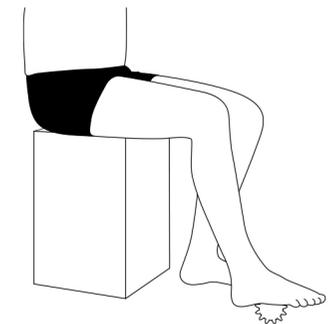
Esecuzione: piegare e raddrizzare la gamba appoggiata a terra, aiutandosi con le braccia per mantenere l'equilibrio. Ripetere 10-15 volte per gamba. Se non ci si sente sicuri, sorreggersi con una mano al montante di una porta o appoggiarsi a una parete. È un utile esercizio di coordinazione.

Variante più impegnativa: eseguire l'esercizio su una superficie instabile (ad es. un materassino o un cuscino), battendo le mani durante l'esecuzione.



Posizione di partenza: in posizione eretta, il piede su cui si fa perno deve essere ben appoggiato sul pavimento.

Esecuzione: afferrare con una mano la caviglia ed esercitare trazione affinché il tallone si avvicini ai glutei. Protendere in avanti la zona inguinale e tenere la schiena dritta (nessuna lordosi). La coscia subisce un notevole stiramento. Mantenere la posizione per 2-3 respiri, quindi cambiare gamba.



Massaggio con una palla riccio: Appoggiate il piede sulla palla riccio e fatela rotolare avanti e indietro su tutta la lunghezza della pianta del piede, soprattutto dove avvertite delle contratture. Le palle riccio sono disponibili presso la Lega svizzera contro il reumatismo.