

ESERCIZI PROPIOCETTIVI PER IL PIEDE

1. ESERCIZI SU TAVOLETTA INSTABILE

- Con entrambi i piedi sulla tavoletta, muovere in tutte le direzioni (avanti e indietro, di lato, ruotare).
- Ricerca dell'equilibrio con un piede sulla tavoletta ed uno a terra tenendo il peso quasi completamente sul piede appoggiato alla tavoletta.

2. ESERCIZI A TERRA

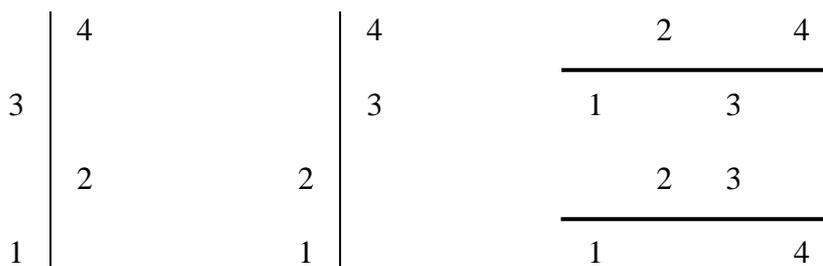
- Ricerca dell'equilibrio su una gamba sola:
 - con braccia larghe
 - con braccia ai fianchi
 - con occhi chiusi

3. CAMMINATA

- Camminata alternata sulle punte, sui talloni, sul bordo esterno del piede.

4. SALTELLI

- Salti su un piede: utilizzando una linea sul pavimento, saltare al di qua ed al di là della linea secondo schemi variabili.
Ad esempio:



- Oppure creare dei percorsi prestabiliti, eventualmente anche con ostacoli da scansare o superare sempre saltellando.

5. Da seduti mettere un asciugamano (o altri oggetti) sul pavimento e raccoglierlo con le dita del piede.

6. Seduti a piedi uniti e ginocchia piegate a 90°, spingere le punte dei piedi una contro l'altra.

7. Stretching: da seduti afferrare il piede e stirarlo in tutte le direzioni.