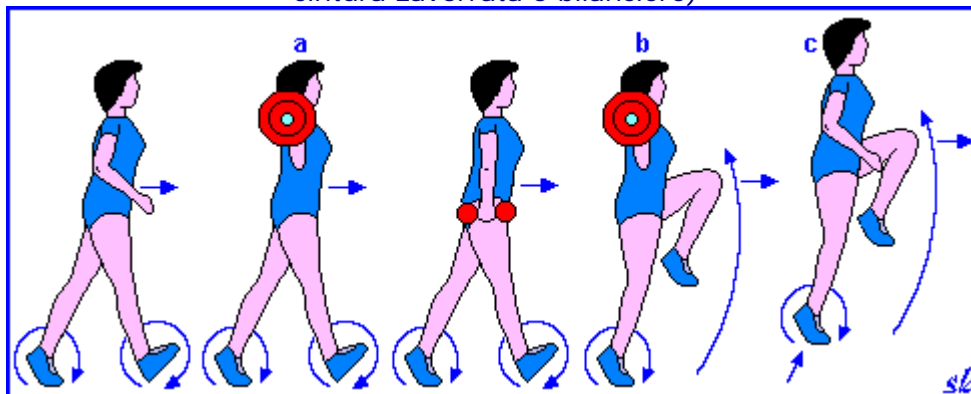


ESERCIZI PER GAMBE E PIEDI

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

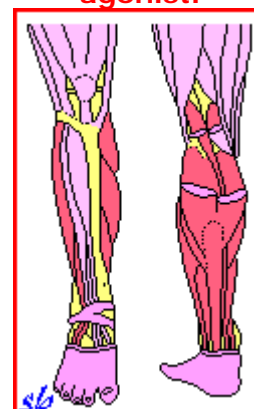
ANDATURA CON RULLATA DEI PIEDI

Varianti: andatura normale (a), senza o con saltello flettendo la coscia dell'arto controlaterale (b e c) (a carico naturale, con manubri, cintura zavorrata o bilanciere)



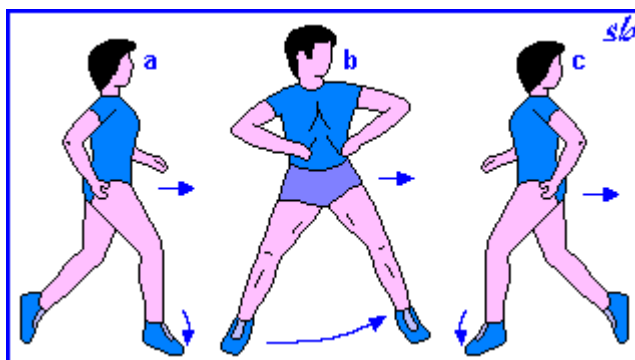
- Mantieni le gambe estese senza irrigidire la muscolatura degli arti inferiori, il busto eretto e la testa leggermente sollevata.
- Prendi contatto col suolo in successione con tallone-avampiede (col piede in accentuata flessione), per continuare terminando in massima estensione sui metatarsi.
- L'inserimento del saltello e della flessione simultanea dell'arto controlaterale, fanno assumere all'esercizio un carattere più dinamico.
- A scopo preventivo evita di eseguire il saltello col bilanciere sulle spalle. Utilizza dei manubri o cintura zavorrata.

Principali muscoli agonisti



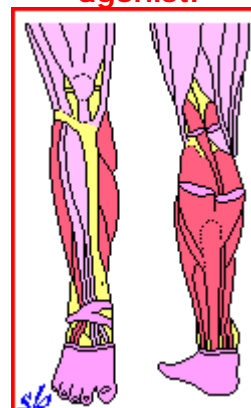
CORSA SUGLI AVAMPIEDI

Varianti: verso avanti (a), lateralmente (b) o verso dietro (c).
(a carico naturale, con manubri o cintura zavorrata)



- Prendi sempre contatto al suolo sugli avampiedi e accentua la spinta verso l'alto.

Principali muscoli agonisti

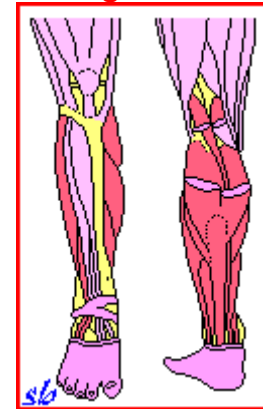


CORSA A SLALOM (a carico naturale, con manubri o cintura zavorrata)

- Accentua la spinta dei piedi negli spostamenti laterali.
- Insieme agli estensori del piede agisce anche il Peroneo anteriore, muscolo pronatore.

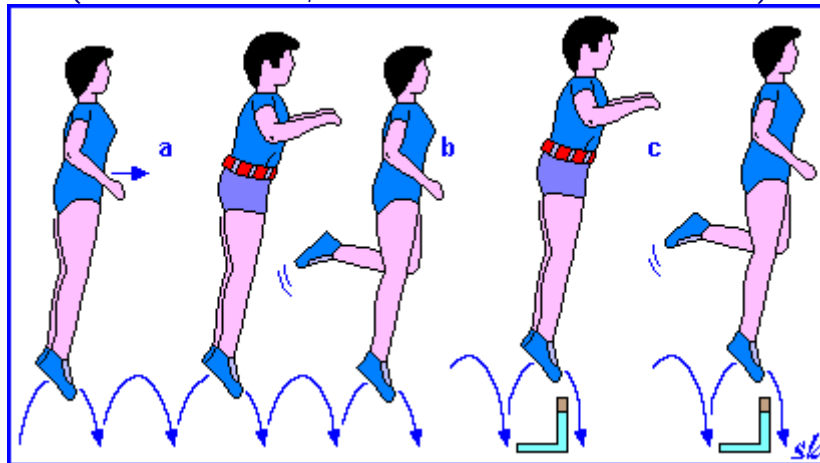


Principali muscoli agonisti

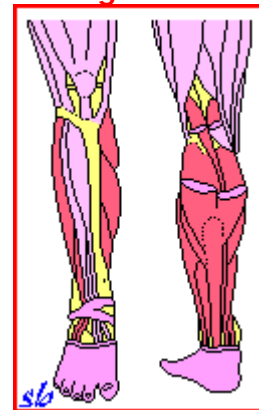


SALTELLI

Varianti: a piedi pari (a), a piedi alternati o su un solo piede (b).
Inoltre, in avanzamento, sul posto o con ostacolini (c).
(a carico naturale, con manubri o cintura zavorrata)



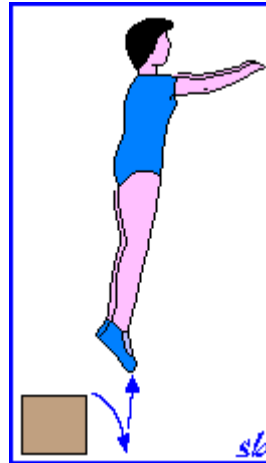
Principali muscoli agonisti



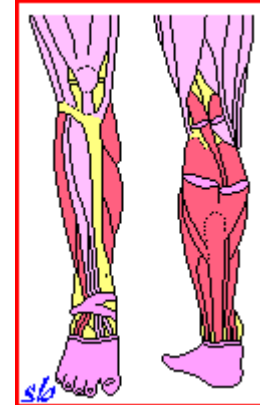
- Mantieni le gambe estese senza irrigidire la muscolatura degli arti inferiori, il busto eretto e la testa leggermente sollevata.
- Accentua al massimo la spinta verso l'alto.
- Se esegui su un solo piede viene aumentato notevolmente il carico muscolare.
- Se utilizzi gli ostacoli regolate l'altezza in modo tale che l'esecuzione dell'esercizio sia ottimale nella coordinazione e dinamismo.

SALTI IN BASSO (a carico naturale)

- Esercizio di pliometria che consiste nel saltare da una panca e arrivare a terra con i piedi e le gambe estesi, senza irrigidire la muscolatura. Toccato il suolo, effettua un caricamento con rapidissima inversione del movimento fino alla massima estensione degli arti inferiori ed elevazione verso l'alto.
- Mantieni il busto eretto e la testa leggermente sollevata.
- L'altezza ottimale di caduta devi regolarla in base alla migliore altezza di rimbalzo ottenuta (vedi "[Metodi forza rapida](#)").
- Se sei molto giovane usa cautela e altezze ridotte.

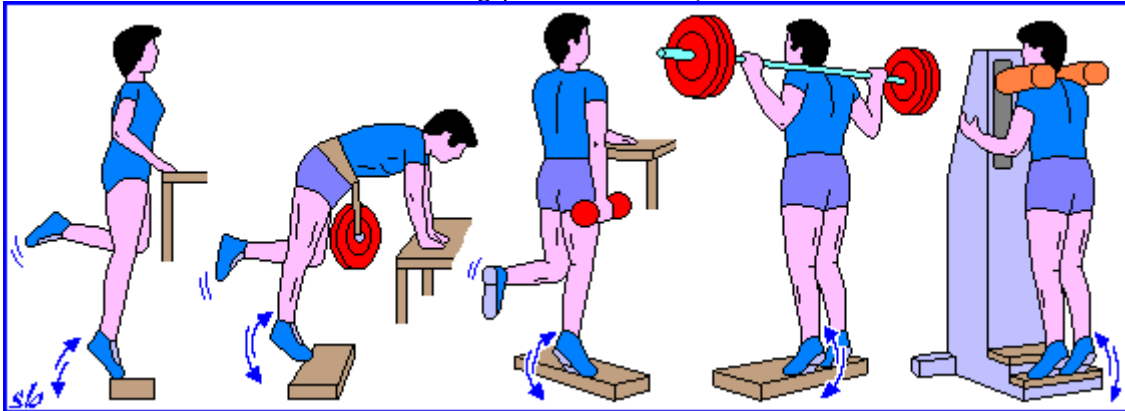


Principali muscoli agonisti



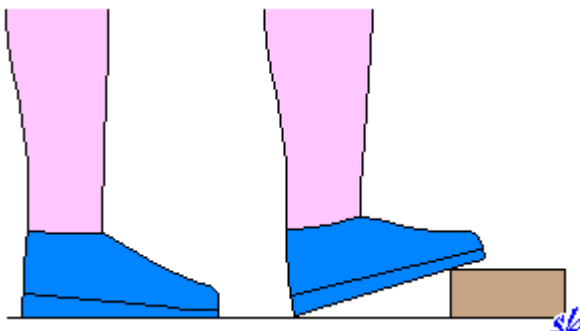
ESTENSIONI SUGLI AVAMPIEDI DA STAZIONE ERETTA (standing toe raise)

(a carico naturale, con peso alla cintura, manubri, cintura zavorrata, bilanciere, calf o leg press machine)

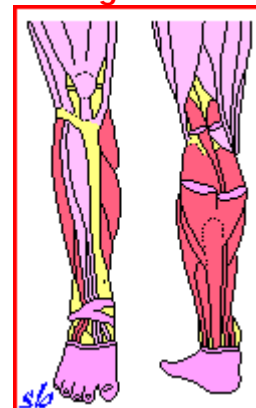


- Vai in massima estensione dei piedi mantenendo il busto eretto, la testa leggermente sollevata e le gambe estese.
- Per utilizzare una maggiore escursione articolare, poni uno spessore di 5-8 cm. sotto gli avampiedi (Figura).
- Se utilizzi il solo carico naturale, l'esecuzione su un solo arto aumenta notevolmente il carico muscolare.
- Con i pesi liberi, un disco di ferro alla cintura ti permette di non caricare la colonna vertebrale.

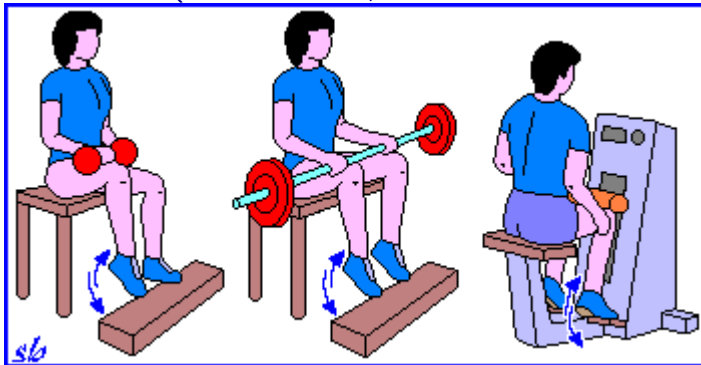
Vantaggi di uno spessore di 5-8 cm posto sotto i metatarsi



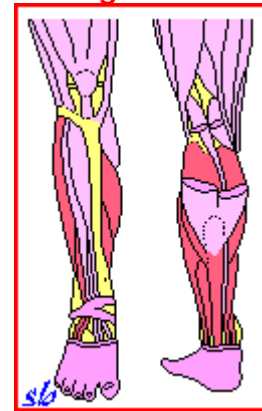
Principali muscoli agonisti



ESTENSIONI SUGLI AVAMPIEDI DA SEDUTO SU PANCA (seated toe raise)
(con manubrio, bilanciere o seated calf machine)



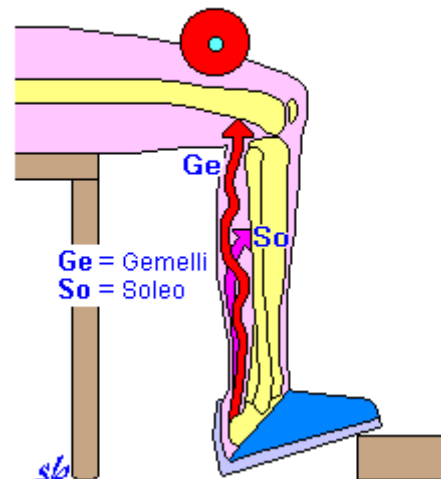
Principali muscoli agonisti



- Se esegui con uno spessore di 5-8 cm. posto sotto gli avampiedi puoi utilizzare una maggiore escursione articolare.
- La posizione seduta, quindi la flessione delle gambe, sposta il lavoro muscolare dai Gemelli agli altri estensori dei piedi (Figura).

Estensioni sugli avampiedi da seduto su panca

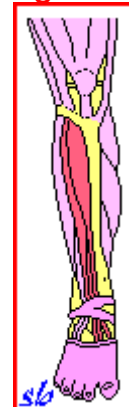
I muscoli Gemelli, a causa della flessione delle gambe, risultano con i capi estremi di inserzione ravvicinati. Questo riduce notevolmente la loro azione permettendo di privilegiare il Soleo e gli altri muscoli estensori del piede.



FLESSIONI DEI PIEDI DA SEDUTO SU PANCA (con cinturini zavorrati)



Principali muscoli agonisti



- Siediti ad una altezza tale che i piedi risultino sufficientemente distanti dal terreno.
- Utilizza la massima escursione articolare sia in flessione che in estensione dei piedi.