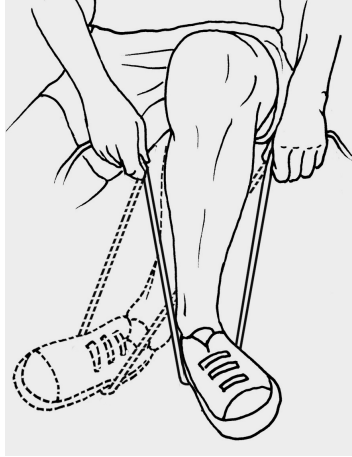
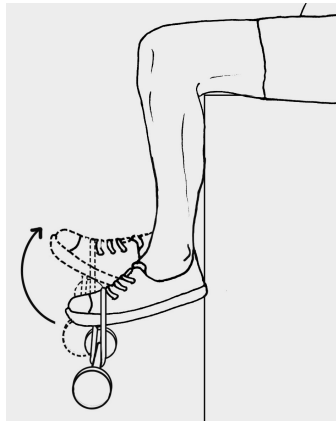


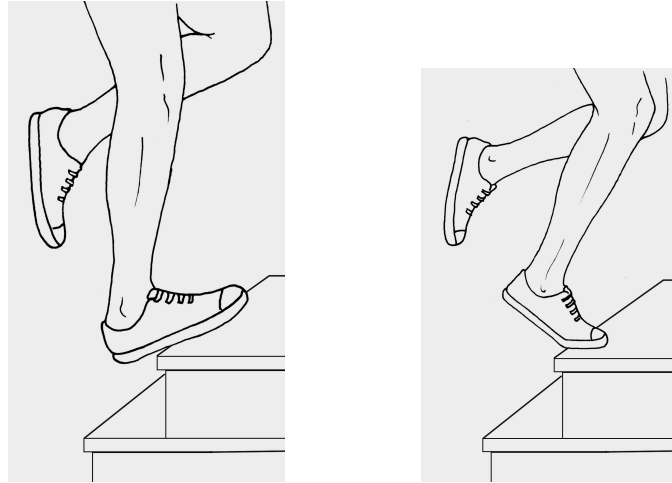
Collo piede



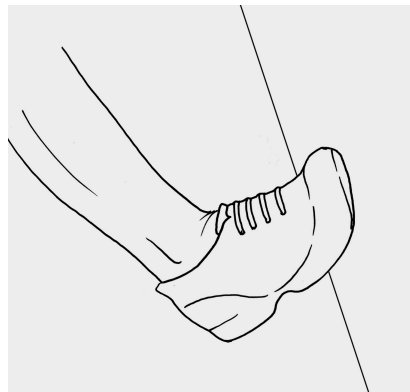
1. Seduto, mettere una corda sotto l'arco plantare, tenere l'estremità della corda all'altezza del ginocchio. Girare la caviglia verso l'interno e tirare la corda. Alternare i movimenti verso l'esterno. Eseguire 10 ripetizioni x 10 serie.



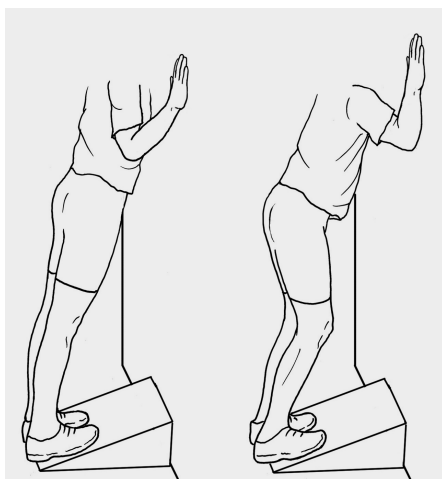
2 . Mettere una cavigliera sul mesopiede, da una panca alta, portare su e giù la caviglia. Eseguire 10 ripetizioni x 10 serie.



3. Utilizzando un gradino o uno sgabello, arto controlaterale leggermente flesso. Flettere il ginocchio sollevandosi sulla punta del piede; estendere lentamente portando in basso il tallone. Eseguire 15 ripetizioni x 3 serie.



4. Posizionarsi davanti ad una parete. Appoggiare la punta del piede e spingere contro la parete. Mantenere la posizione per 10 secondi; riposo 3 secondi. Eseguire 10 ripetizioni x 10 serie.



5. Posizionare un cuneo vicino ad una parete. Salire sul cuneo con le ginocchia estese, flettere leggermente il ginocchio mantenendo la posizione per 5 secondi quindi tornare alla posizione di partenza. Eseguire 10 ripetizioni x 10 serie