

## Sollevamento del piede in posizione eretta

1. Stando in posizione eretta, divarica i piedi e piega le ginocchia.
2. Posiziona le mani sulle ginocchia o sulla vita.
3. Solleva un tallone dal pavimento.
4. Riposizionalo a terra.
5. Ripeti 10 volte con ciascun piede.

1



2



## In punta di piedi: la posizione del fenicottero

1. Posizionati su una gamba.
2. Sollevalti sulla punta del piede.
3. Usa lo schienale della sedia come supporto.
4. Ripeti 5 volte con entrambe le gambe.

3



## Sollevamento dei talloni con appoggio anteriore

1. Posizionati in piedi dietro una sedia e utilizza lo schienale della sedia come supporto.
2. Sollevalti sulle punte dei piedi.
3. Mantieni la posizione per 5 secondi e poi rilassati.
4. Ripeti 10-15 volte.



## Lo step

1. Posizionati accanto al corrimano in fondo a una scala. Con i piedi piatti e la punte rivolte in avanti, appoggia tutto il tuo piede sinistro sul primo gradino.
2. Sposta il tuo peso sulla gamba sinistra e raddrizzala mentre sollevi lentamente la gamba destra fino a che non raggiunge il primo gradino.
3. Assicurati che il tuo ginocchio sinistro rimanga dritto e in asse con la caviglia mentre ti sollevi. Posiziona il tuo piede destro accanto al tuo piede sinistro.
4. Poi utilizza la tua gamba sinistra per sorreggere il peso del tuo corpo e lentamente riporta il tuo piede destro al pavimento mentre conti fino a 4.
5. Ripeti 10 volte con entrambe le gambe.



## Rotazioni della caviglia

1. Ruota la tua caviglia lentamente formando un ampio cerchio.
2. Ripeti ruotandola nella direzione opposta.
3. Ripeti 10 volte con entrambi i piedi.



## Stretching della caviglia

1. Se riesci, solleva il tuo piede dal pavimento.
2. Punta le dita dei piedi verso di te. Ora punta le dita dei piedi verso il pavimento.
3. Ripeti 10 volte con entrambe le caviglie.



## BIBLIOGRAFIA

1) Roland J. What's Causing My Tired Legs? Tired legs that feel weak and heavy may be caused by muscular fatigue or circulation problems [Internet]. 2020 [updated 2020 Jun 7; cited 2021 Mar 15]. Available from: <https://universityhealthnews.com/daily/heart-health/causing-tired-legs/>. 2) NHS. Foot and Ankle Exercises - Stretch and Strengthen. NHS; 2017. 3) Sequin RA, Epping JN, Buchner DM, Bloch R, Nelson ME. Growing Stronger - Strength Training for Older Adults [Internet]. 2021 [cited 2021 Mar 15]. Available from: [https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/growing\\_stronger.pdf](https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/growing_stronger.pdf). 4) The Lindsay LegClub Foundation. Leg problems in pregnancy. Needwood: The Lindsay LegClub Foundation.

©2021 Edizioni Minerva Medica S.p.A. & Built By Doctors

Tutti i diritti riservati. Fermi restando tutti i diritti di cui sopra in merito ai i diritti d'autore riservati, nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata o inserita in un sistema di riproduzione, o trasmessa, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopiatura, registrazione o altro), senza preventiva autorizzazione scritta della casa editrice.

