

PROTOCOLLO DI RINFORZO PER FASCITE PLANTARE E TENDINE ACHILLEO

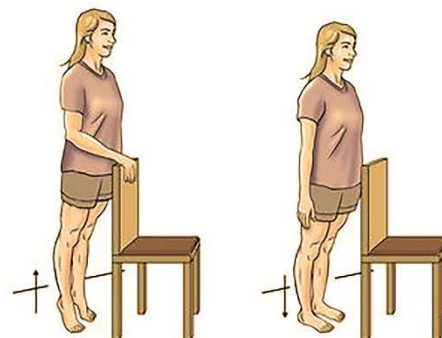
Sollevamento sulle punte

Obiettivo: rinforzare i polpacci migliorando la capacità di spingere sulle punte dei piedi

1. Stai in piedi dietro una sedia, tenendoti allo schienale per supporto, oppure di fronte al muro appoggiando le mani
2. Solleva lentamente i talloni da terra fino a stare sulle punte dei piedi. Mantieni la posizione per 1-2 secondi, poi abbassa lentamente i talloni a terra

Ripetizioni: 10-15 sollevamenti, per 2-3 serie

Progressione: Man mano che acquisisci forza, prova a farlo su una gamba alla volta



Prendere un asciugamano con le dita

Obiettivo: rinforzare la fascia plantare e migliorare la forza muscolare

1. Siediti su una sedia con un asciugamano piatto sul pavimento sotto i tuoi piedi
2. Utilizza le dita dei piedi per «arricciare» e tirare l'asciugamano verso di te, mantenendo i talloni a contatto con il pavimento. Continua ad arricciare l'asciugamano fino a farlo scorrere completamente sotto il piede

Ripetizioni: 10 ripetizioni per piede

Progressione: cerca di sollevare l'asciugamano da terra



Curl con elastico

Obiettivo: rinforzare i muscoli della pianta del piede e della fascia plantare

1. Siediti su una sedia con i piedi appoggiati a terra. Posiziona un elastico intorno alle dita del piede
2. Tira le dita dei piedi verso il basso contro la resistenza dell'elastico, imitando il movimento di «arricciamento» delle dita. Rilascia lentamente

Ripetizioni: 10-12 ripetizioni per piede, per 2-3 serie.

Progressione: spingi il piede in basso, come se stessi schiacciando il pedale dell'auto



Camminata sulle punte

Obiettivo: rinforzare i polpacci e migliorare l'equilibrio

1. In piedi in una stanza con spazio sufficiente per camminare
2. Cammina sulle punte dei piedi per 20-30 secondi, mantenendo un buon equilibrio e un ritmo controllato. Usa il muro o una sedia se necessario per il supporto.

Ripetizioni: 3-4 camminate da 20-30 secondi ciascuna.

Progressione: Aumenta gradualmente la durata.

