

IL TRATTAMENTO PRELIMINARE DEL PIEDE

1. ROTAZIONI
2. FLESSO ESTENSIONI
3. LAVORO ATTORNO AI MALLEOLI
4. FOSSETTA CENTRALE DELLA CAVIGLIA
5. LAVORO SUL TENDINE D'ACHILLE
6. SFREGARE AI LATI E SOPRA LE DITA
7. SFREGARE L'ATTACCATURA DELLE DITA
8. SFREGARE LA LINEA CENTRALE DELLA PIANTA
9. PRESSIONI TRA E SUI TENDINI
10. STIRARE UN DITO ALLA VOLTA
11. FLETTERE ED ESTENDERE LE DITA
12. SEPARARE TRA LORO LE DITA
13. SBATTERE LA PIANTA DEL PIEDE CON LE DITA DELLE MANI
14. PASSARE IL PUGNO NELLA PIANTA DEL PIEDE