

Naturalmente al Piede

Calzature COMFORT e dopo Sport

di Rinaldi Marco e Massimo

Ginnastica per i piedi per un miglior comfort e una postura perfetta

La ginnastica mattutina esercita un'azione stimolante, riattivando i piedi in tutte le loro parti; al contrario la ginnastica serale permette di ottenere un benefico effetto rilassante. Per un sollievo immediato durante la giornata esistono particolari tipi di esercizio.



Ginnastica attiva per le dita dei piedi: può essere svolta anche durante la giornata, sul posto di lavoro o a casa propria; consiste infatti nel divaricare le dita dei piedi il più possibile, quindi stringerle ed arquarle verso l'alto. Sollevare diversi oggetti con le dita dei piedi aumenta la loro flessibilità.



Mettersi in punta di piedi, mantenere la posizione per qualche secondo, quindi abbassare il tallone. Ripetere per alcune volte, quindi camminare in punta di piedi.



Appoggiare la schiena ad una parete e sollevare il piede concentrando tutto il peso sul tallone, quindi rilassare il piede facendo qualche passo.



Massaggiare delicatamente la pianta del piede.



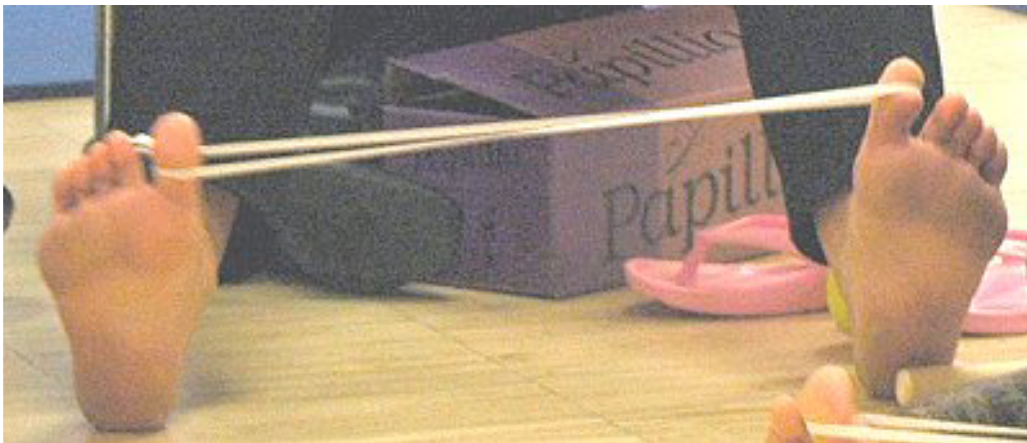
Stimolare la circolazione sanguinea massaggiando energicamente.



Massaggiare in direzione del cuore per aumentare il riflusso del sangue.



Esistono in commercio vari attrezzi che facilitano la persona nel massaggio al piede.



**Viale di Valle Aurelia, 61 – 61A
00167 ROMA
0639736545 – 0697749587**

***www.naturalmentealpiede.com
naturalmentealpiede@decoricamo.com***