

Fitness per principianti

Autor(en): **Meusel, Waltraud**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000810>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fitness per principianti

Waltraud Meusel

Scopo degli esercizi:

migliorare la capacità di resistenza cardio-circolatoria, estensione e rafforzamento della muscolatura, perfezionamento della reazione e dell'agilità.

Esercizio

Effetto

15-20 minuti di messa in moto

Corsa in avanti a piccoli passi (trotto o corsa continua) in circolo o liberamente in tutte le direzioni.

circolazione

Corsa indietro nella direzione prefissata — la parte superiore del corpo è leggermente inclinata indietro (spostamento del baricentro, fig. 1).

circolazione, coordinamento

Corsa combinata in avanti e indietro sulla pista: con stessa direzione di corsa, cambio indipendente o al segnale con 1/2 giro — mantenendo la direzione — sguardo solo al segnale (pericolo d'incidenti) correre in avanti e indietro.

circolazione, agilità, reazione



Camminare da una parte all'altra della palestra (o del terreno) con tronco rilassato flesso in avanti, lasciar cadere la testa e braccia. A ogni passo molleggiare con le ginocchia e la colonna vertebrale (fig. 2).

rilassamento

Camminare in avanti a grandi passi e tronco ritto.

muscolatura delle gambe e dei piedi

Come sopra aumentando l'altezza e molleggiando fortemente sui piedi fino a balzare — ginocchia tese.

Marciare in avanti molleggiando, formazione sparsa e, in libera successione, provare diversi modi di molleggiamento:

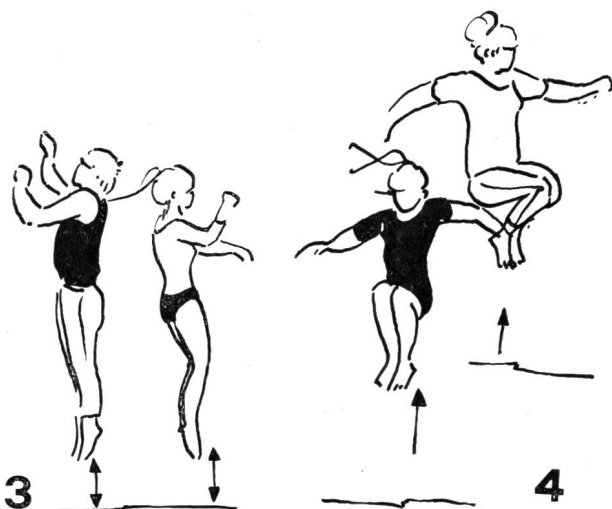
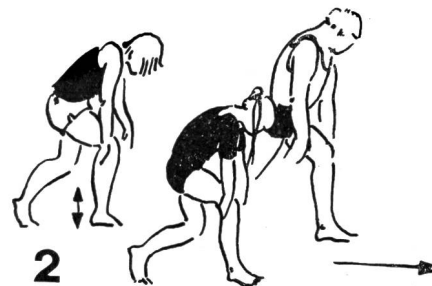
muscolatura delle gambe e dei piedi, circolazione

a gambe tese, accentuare l'altezza (fig. 3) — grandi molleggiamenti piegando le ginocchia, movimento delle braccia (fig. 4) — grandi balzi in estensione completa.

Marciare in avanti a grandi passi molleggiati, direzione libera — saltellare in circolo verso destra — marciare sparsi — saltellare in circolo verso sinistra. Il cambio «marciare-saltellare» viene dapprima dato dal monitore, in seguito sarà deciso dai partecipanti stessi.

Concludere in posizione coricata, gambe in verticale, scuotere.

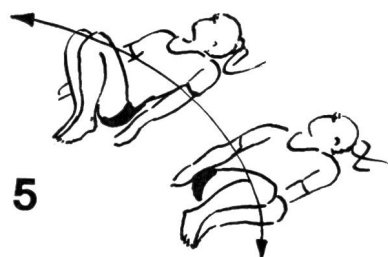
rilassamento



15 esercizi di estensione e rafforzamento generale (20 minuti)

Coricati sul dorso, braccia a lato, gambe piegate, piedi a terra vicino alle natiche: abbassare fino al suolo le ginocchia unite a destra e a sinistra, lentamente, le spalle restano a terra (fig. 5).

muscolatura addominale, colonna vertebrale



5

Coricati sul dorso, gambe tese, braccia a lato: alternando sinistra e destra, alzare la gamba tesa fino alla verticale e abbassare. Variare il ritmo! Anche la gamba rimasta al suolo resta tesa.

muscolatura addominale

Sul ventre, sollevare la testa, le braccia e le spalle, battere le mani alternando davanti alla testa e dietro la schiena (fig. 6). Aumentare gradatamente il ritmo. Ripetere più volte inserendo piccole pause.

cintura scapolare, schiena



6

Seduti gambe flesse incrociate, tronco ritto, mani sulla nuca, gomiti indietro: flettere lentamente il tronco in avanti, spingere i gomiti in avanti fino a toccare il suolo — rialzarsi lentamente (fig. 7).

mobilità delle anche e colonna vertebrale



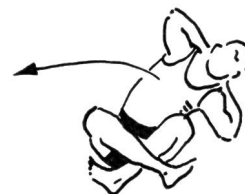
7

Stessa posizione: rotazione del tronco a sinistra e a destra con e senza movimenti di molleggiamento; gomiti indietro.

mobilità della colonna vertebrale

Stessa posizione: flessione del tronco laterale a destra e a sinistra; con e senza molleggiamento (fig. 8).

estensione dei fianchi



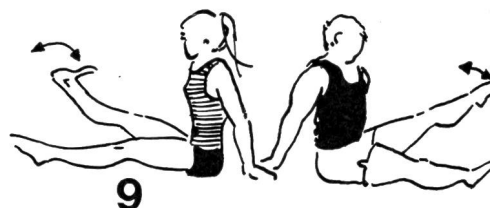
8

Stessa posizione, braccia pendenti, rotazione della testa a sinistra e a destra, non chiudere gli occhi! Progressivamente inserire il tronco nel movimento circolare.

muscolatura del collo e della nuca, vertebre del collo

Seduti gambe tese: flettere e tendere vigorosamente i piedi, simultaneamente o alternando. Restar seduti ritto!

articolazione dei piedi, muscolatura delle gambe e addominale



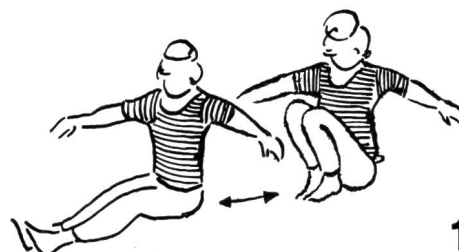
9

Stessa posizione, appoggio delle due mani al suolo: sollevare una gamba e flettere e tendere il piede come prima (fig. 9) — alternare.

Nonostante l'appoggio con le due mani non abbassare o piegare la schiena, non sollevare le spalle.

Esercitare anche senza appoggio con le mani.

muscolatura addominale



10

Cambiare da posizione seduti gambe tese a posizione seduta-raggruppata; tronco eretto, dapprima con appoggio delle mani, poi mani di fianco (fig. 10). Spostare i piedi in modo calmo.