

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

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 12

**Rubrik:** La lezione

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

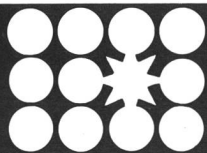
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



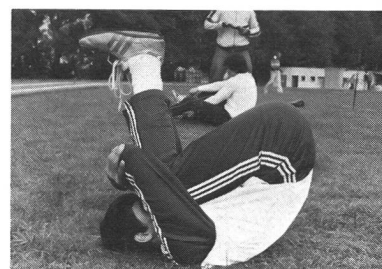
## Programma di stiramenti

di Robert Schaffer

Il programma che segue è la continuazione di quello che vi abbiamo presentato in una precedente edizione (agosto 1982). Ne ripetiamo l'introduzione, poiché di grande importanza in questo genere di esercizi. Lo stiramento dev'essere fatto con dolcezza, senza bruschi movimenti e senza «scossoni». Stirare leggermente, fino a sentire un senso di tensione e restare in questa posizione 15–30 secondi, prima di proseguire lo stiramento sempre restando ben rilassato. Poi rimanere nuovamente in questa posizione per 15–30 secondi. Mai forzare o tenere una tensione estrema e dolorosa. Lo stiramento dev'essere progressivo e sempre controllato. È importante conservare un buon rilassamento generale. La serie di esercizi che proponiamo in questa lezione si ispira ai metodi praticati essenzialmente negli USA.

### Esercizio 15

Racchiudere fortemente le ginocchia tra le braccia e rotolare sulla schiena, andata e ritorno. Ripetere 4–6 volte ha per scopo di sveltire la colonna vertebrale.



### Esercizio 16

Posizione coricata sul dorso, gambe riportate sopra la testa, ginocchia leggermente flesse, ma che prendono appoggio sotto le anche (o braccia allungate al suolo) per assicurare l'equilibrio: restare distesi respirando bene. Mantenere questa posizione durante 30 secondi.

Quando lo stiramento sembra diventar facile, ripetere l'esercizio a gambe tese (senza mai forzare, però).



### Esercizio 17

Da questa stessa posizione, ma con le mani che afferrano saldamente le caviglie: rotolare lentamente sulla schiena in modo da porre al suolo una vertebra dopo l'altra. All'inizio è difficile da eseguire lentamente. Per facilitarne l'esecuzione, si può cominciare a gambe flesse, mani all'altezza delle ginocchia. La testa non deve lasciare il suolo. Durata: 15 secondi per movimento. Ripetere 2 volte.



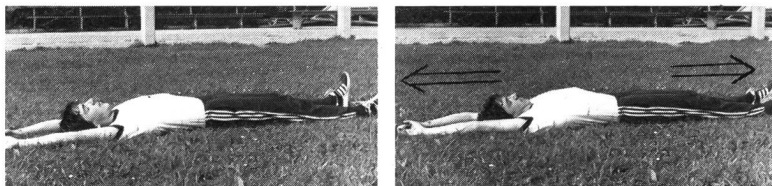
### Esercizio 18

Coricati sulla schiena, perfettamente distesi: flettere le ginocchia fino a che i piedi siano suola contro suola. Mantenere questa posizione durante 50 secondi. Lo stiramento avviene a livello dell'inguine.



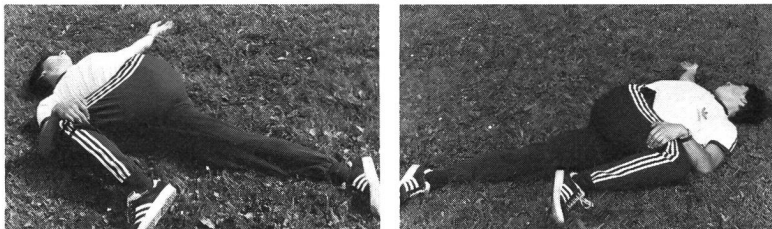
### Esercizio 19

Dalla posizione coricata sulla schiena, braccia e gambe tese: tirare braccia e gambe il più lontano possibile nel senso opposto rientrando il ventre. Mantenere la tensione durante *5 secondi*, poi tornare alla posizione iniziale. Ripetere 2-3 volte. Questo esercizio provoca lo stiramento di tutto il corpo.



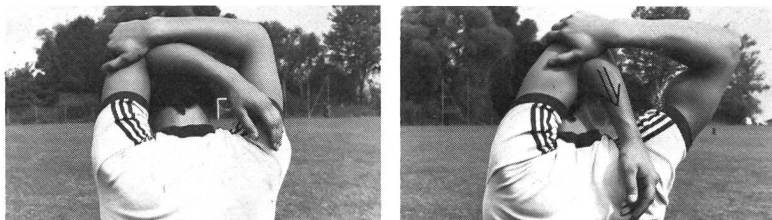
### Esercizio 20

Dalla posizione coricata sulla schiena, gambe tese: flettere un ginocchio, afferrarlo con la mano opposta e tirare la gamba lateralmente sopra l'altra. Le spalle non lasciano il suolo, la testa gira dal lato opposto. La mano accentua la tensione fin che il ginocchio tocca il suolo. Mantenere questa tensione durante *30 secondi* da ogni lato.



### Esercizio 22

In piedi, braccia dietro la testa: afferrare il gomito sinistro con la mano destra e tirare senza forzare e mai al massimo. Mantenere la tensione durante *15-20 secondi da ogni lato*. Questo esercizio provoca lo stiramento della spalla e del tricipite.



### Esercizio 23

Porsi perpendicolarmente a una griglia. Afferrarla con la mano sinistra all'altezza della spalla, poi con la mano destra. Girare allora lentamente la testa in direzione della spalla destra lasciando partire il peso del corpo verso l'avanti. I piedi restano paralleli alla griglia. Mantenere la tensione durante *10-15 secondi da ogni lato*.



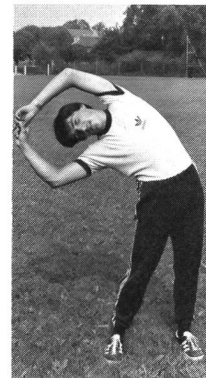
### Esercizio 21

Dalla posizione coricata sulla schiena, gambe tese: flettere un ginocchio e afferrarlo con le due mani per tirare la gamba contro il petto. La testa non lascia il suolo. Mantenere la tensione durante *30 secondi* da ogni lato.



### Esercizio 24

Dalla posizione in piedi, gambe leggermente divaricate, braccia tese sopra la testa: una mano afferra l'altra e tira il braccio lateralmente sopra la testa con una flessione del corpo. I talloni non lasciano il suolo, il ventre è ritratto, la flessione deve restare perfettamente. Mantenere la tensione durante *10-15 secondi da ogni lato*.



### Esercizio 25

In piedi, schiena alla griglia. Afferrare quest'ultima con le due mani all'altezza delle spalle: il peso del corpo si sposta lentamente verso l'avanti fino a che il corpo sia inarcato. Mantenere la tensione durante *15 secondi*.



### Esercizio 26

Per terminare la seduta, coricarsi sulla schiena, gambe alzate, appoggiate contro un accessorio. Questa posizione facilita il ricupero. Restare così *2-5 minuti o più* e infine rialzarsi senza precipitazione.



### Conclusione

Se la seduta di stiramenti fa parte della messa in moto, occorre farla seguire da esercizi di reazione e velocità. Se invece conclude l'allenamento, si passa alla doccia non appena terminato l'esercizio di ricupero. Questo programma, ispirato al metodo *Stretching* di Bob Anderson, è stato adattato con la sua autorizzazione. Gli effetti di questo metodo, che non è soltanto una moda, sono innegabili. □