Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 3

Artikel: Ginnastica per la schiena

Autor: Klipstein, Andreas / Lehmann, Willy / Weiss, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999898

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Ginnastica per la schiena

di Andreas Klipstein, Willy Lehmann, Daniel Weiss

Il mal di schiena è il male del secolo. Se non si correggono le cause, la cavità lombare si accentua per poi provocare il dolore lancinante alla schiena che perturba le giornate e impedisce di dormire in modo normale. Un allungamento muscolare specifico regolare permette di ristabilire parzialmente l'equilibrio compromesso. (Richard Chevalier)

Osservazioni introduttive

Lo squilibrio muscolare è provocato dall'accorciamento della muscolartura tonica e dall'indebolimento della muscolatura fisica. Negli sportivi, gli accorciamenti, frequenti, causano difetti di portamento, diminuiscono la prestazione muscolare e aumentano la tendenza agli infortuni. Tutti questi fenomeni possono essere corretti da esercizi di allungamento quotidiani, come mostrato dal Dr. H. Spring e dai suoi collaboratori nel programma «Top Ten», il quale presenta gli esercizi essenziali inseriti nella loro pubblicazione (Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Springer). Questo lavoro ha dato risultati eccellenti: infatti, la nostra esperienza recente ha mostrato che molti sportivi hanno corretto i loro problemi di accorciamento muscolare con esercizi di allungamento. Tuttavia, abbiamo riscontrato debolezze muscolari frequenti, in particolare a livello degli addominali. Queste insufficienze provocano difetti di tenuta e, in particolare, una lordosi esagerata del dorso a livello lombare che può condurre a dolori cronici. Contemporaneamente abbiamo osservato frequentemente una certa rigidità della colonna vertebrale. Questi elementi ci hanno spinto a elaborare un programma simile a «Top ten» con gli esercizi più importanti per il rinforzo della muscolatura addominale e dei muscoli glutei, nonché per una migliore mobilità della colonna. All'inizio consigliamo di effettuare gli esercizi sotto controllo per migliorare la loro efficacia e al fine di evitare «effetti secondari indesiderabili». Ecco la successione ideale: esercizi di allungamento al mattino o intercalati con esercizi di rinforzo, i quali vanno eseguiti di preferenza la sera.
Bisogna dapprima correggere gli accorciamenti e solamente in seguito rinforzare la muscolatura troppo debole.

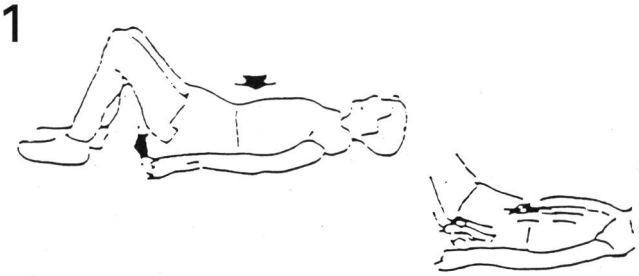
R: Rinforzo
A: Allungamento

Ginnastica per la schiena

Otto esercizi di rinforzo e di allungamento per una migliore capacità funzionale della schiena.

- *Contrarre lentamente la muscolatura da rinforzare*
- *Mantenere le posizioni di contrazione durante 5-10 secondi*
- *Sciogliere lentamente la muscolatura dopo la contrazione*
- *Dieci ripetizioni per ogni esercizio*

1



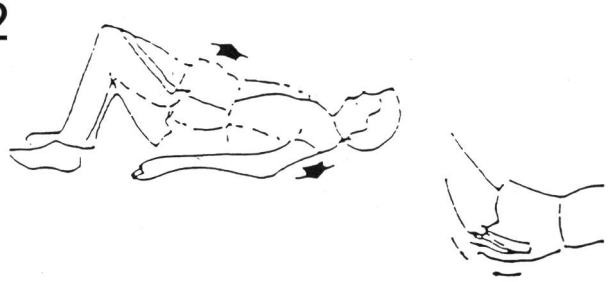
R: Muscolatura addominale, glutei

A: Parte inferiore della colonna piegandosi in avanti

Appiattire al suolo la colonna vertebrale

Spingere le anche in direzione dei piedi

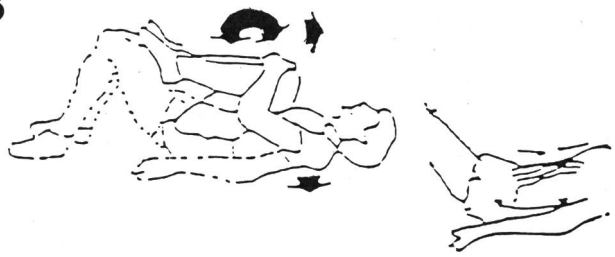
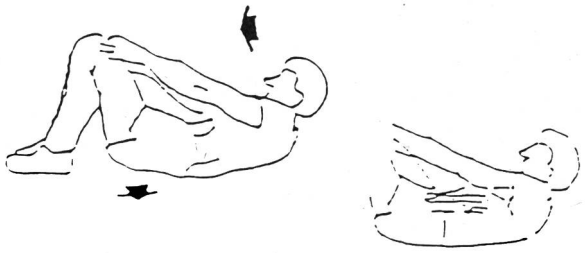
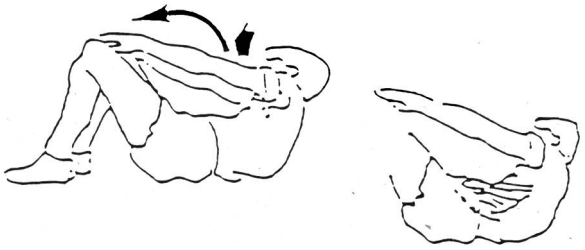
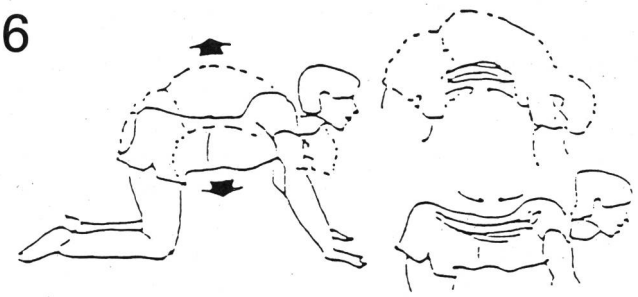
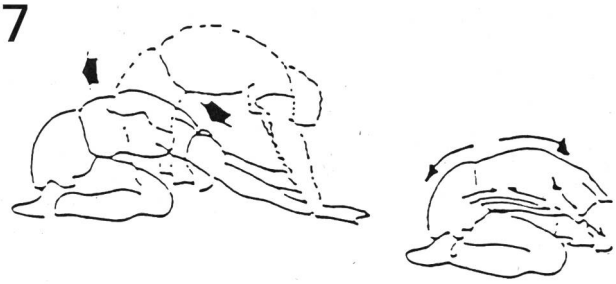
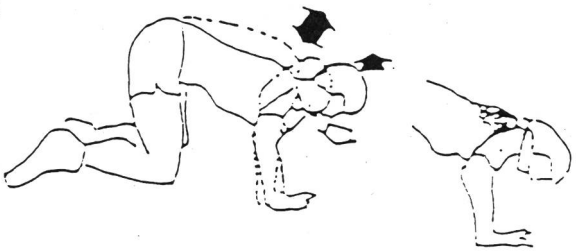
2



R: Glutei

Sollevare il bacino

Premere i piedi e le spalle al suolo

3 	A: Flessione e rotazione di tutta la colonna Prendere le gambe con le braccia e tirarle contro il petto Pressione delle spalle al suolo Rotazione del bacino da ogni lato
4 	R: Muscolatura addominale (retta) A: Insieme della colonna durante le inclinazioni laterali Sollevare lentamente la testa Pressione del bacino al suolo
5 	R: Muscolatura addominale (obliqua) A: Tutta la colonna durante le inclinazioni laterali Sollevarsi dalla posizione laterale conducendo le spalle verso il ginocchio opposto (10 volte da ogni lato)
6 	R: Muscolatura addominale e dorsale A: Tutta la colonna durante la flessione anteriore e posteriore Dorso rotondo grazie alla contrazione degli addominali Dorso cavo grazie alla contrazione dei dorsali (movimento del gatto)
7 	R: L'insieme della colonna, longitudinalmente; muscolatura delle spalle e delle braccia Indietreggiare le anche il più possibile Spingere la testa fra le spalle e spostare il busto verso il basso
8 	R: Muscolatura delle spalle e del tricipite A: Parte superiore della colonna, durante la flessione indietro Flessione ed estensione delle braccia, in appoggio sulle ginocchia Piegando i gomiti, sollevare la testa; estendendo i gomiti, piegare la testa verso il basso. □