

La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

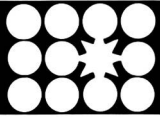
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Lo «stretching» del podista

di Jacques Turblin

Il dott. Jacques Turblin è un noto specialista di medicina dello sport e autore di numerose opere di vulgarizzazione scientifica. Ha elaborato un semplice e breve programma di esercizi di stretching destinato agli appassionati della corsa a piedi, allo scopo di evitare incidenti muscolo-tendinei e per facilitare il ricupero. Lo stret-

ching è una successione di fasi (10 - 20 secondi) di contrazione seguita da una successione di fasi analoghe di allungamento e di rilassamento. I fisiologi hanno dimostrato che questo procedimento migliorava la scioltezza, dunque la funzione e il recupero dei muscoli e dei tendini. Di conseguenza con sicuro effetto preventivo. red.

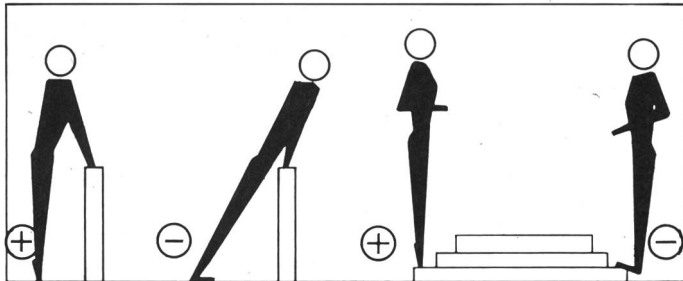
La pratica dello stretching

Non sono necessari attrezzi. Tuttavia, alcuni movimenti sono più facili da eseguire se si approfitta, per esempio, di un recinto, una scala, una panchina pubblica, una spalliera, un albero ecc. Lo stretching si pratica durante 5 - 10

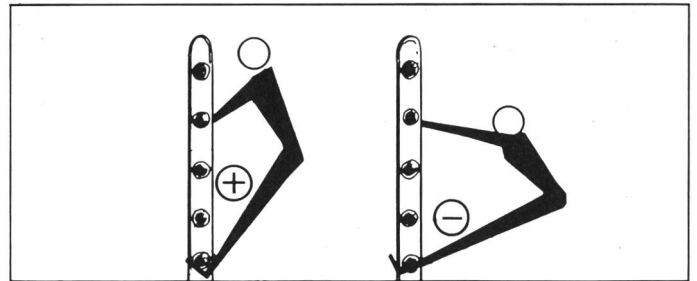
minuti, all'inizio dell'allenamento, ma dopo una decina di minuti di leggero footing, poi e soprattutto al termine dell'allenamento per recuperare meglio.

Ogni movimento specifico qui presentato dev'essere ripetuto 10 - 20 volte, la fase di contrazione ⊕ precede sempre quella di allungamento ⊖.

Arti inferiori

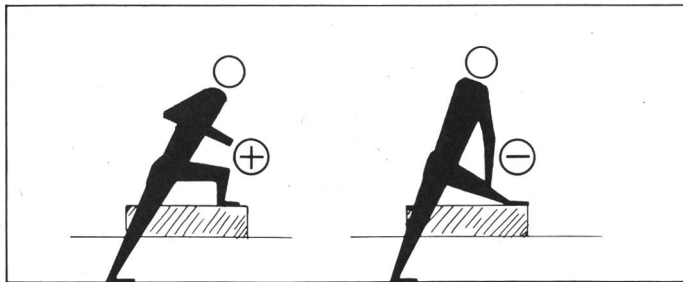


Muscoli tricipito-surali (polpaccio) e tendine d'Achille.



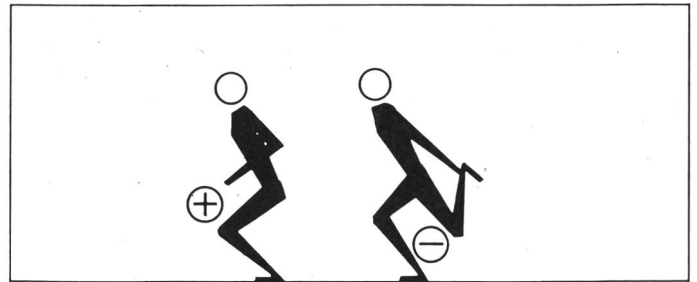
Muscoli tibiali.

Nella fase di contrazione, appoggiare con forza la pianta del piede sull'appoggio.



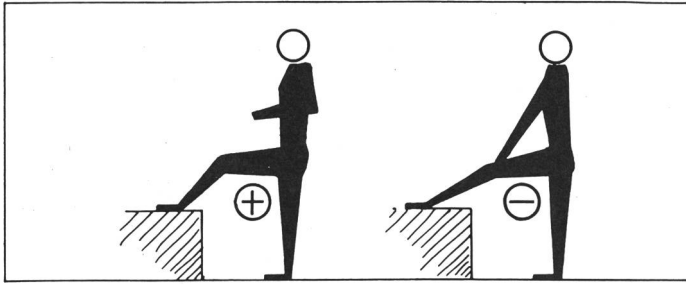
Muscolo quadricipite e tendine rotuleo.

La fase di contrazione di un arto deve coincidere con la fase d'allungamento dell'altro.



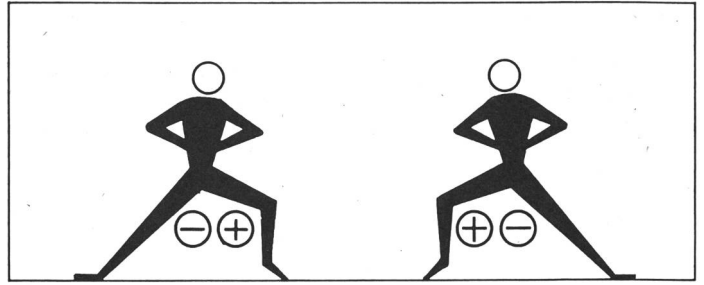
Muscoli peroneo e popliteo

Nella fase di contrazione, appoggiare con forza sulla pianta del piede; quest'ultimo è posto in rotazione interna, per esempio sul gradino di una scala. Nella fase di allungamento, appoggiare fortemente con la mano la parte interna del ginocchio; il piede si trova in rotazione esterna.



Muscoli ischio-tibiali

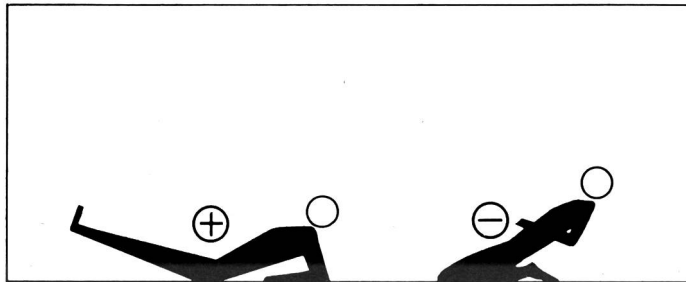
Piede in posizione neutra; nella fase di allungamento, appoggiare fortemente le mani sul ginocchio.



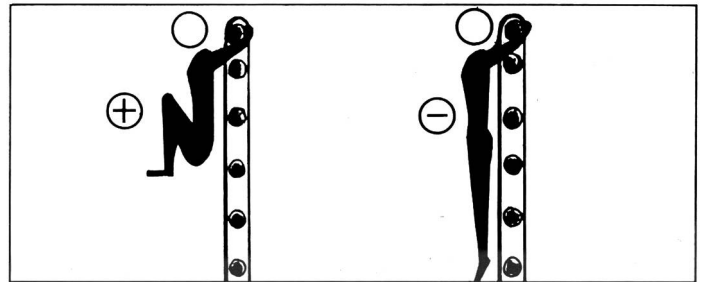
Muscoli adduttori e psoa-iliaco.

Per passare alla fase di allungamento è sufficiente invertire la posizione delle gambe nei due tipi di movimento.

Muscoli addominali e vertebrali

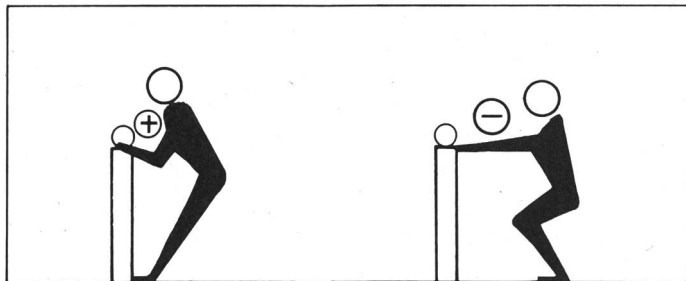


Eseguito al suolo o, meglio alle spalliere o simile, lo stiramento di questi muscoli previene le lombalgie e le sciati-



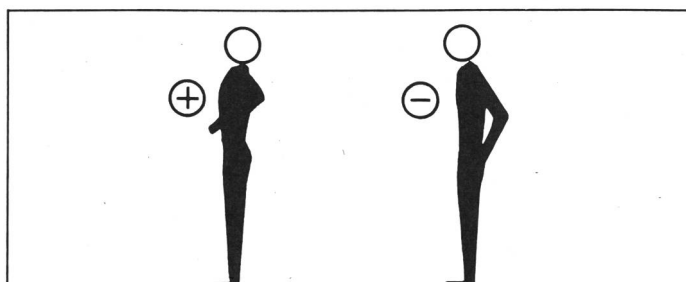
che così frequenti negli sportivi. Evitare movimenti dolorosi.

Arti superiori



L'illustrazione dovrebbe bastare a capire l'esecuzione del movimento.

Muscoli respiratori



L'inspirazione forzata (10 - 20 secondi) precede l'espira-

