

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 1

Artikel: Maggior mobilità articolare per un miglior fitness

Autor: Weckerle, Klaus

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999401>

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: 15.07.2025

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

Maggior mobilità articolare per un miglior fitness

di Klaus Weckerle
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

Il concetto di «fitness» è entrato nel nostro vocabolario quotidiano. In questo articolo, l'autore presenta i fattori più importanti del fitness ed illustra i benefici di una buona mobilità articolare. Come si effettua un allenamento di allungamento? Quali sono gli esercizi più indicati per migliorare la mobilità articolare?

Fitness come benessere

L'acquisizione ed il mantenimento di una condizione fisica (fitness) solida e completa è uno dei principali obiettivi dell'educazione fisica e sportiva. Oltre alle capacità psichiche e sociali, l'attività sportiva favorisce soprattutto l'acquisizione di una capacità di prestazione fisica generale attraverso uno sviluppo mirato delle capacità motorie di base, vale a dire la resistenza, la mobilità articolare e la forza. Non bisogna però dimenticare che al centro delle preoccupazioni del monitore non devono esserci soltanto le componenti fisiche e motorie ma anche e soprattutto lo sviluppo del benessere generale dei bambini.

In altre parole il bambino deve poter acquisire un bagaglio sufficiente per poter far fronte alle esigenze della vita; in questo bagaglio di esperienze la mobilità, intesa sia in senso fisiologico che psicologico, così come le indicazioni che ne permettono il mantenimento e il buon funzionamento delle sue componenti costituiscono degli elementi importanti.

Mobilità articolare

La nostra vita quotidiana è contraddistinta sempre maggiormente dall'automatizzazione, dalla razionalizzazione e dalla «mobilità dell'automobile». L'attività motoria viene ridotta sensibilmente ed anche la mobilità articolare viene sollecitata raramente. Spesso la posizione generalmente seduta del corpo pro-

duce un raccorciamento progressivo di certi muscoli. Questo raccorciamento è dovuto in parte anche a degli errori di portamento come dimostrano alcune indagini svolte con allievi di scuola media.

Questi problemi di tenuta del corpo limitano la capacità di prestazione, aumentano sensibilmente il rischio di infortuni e riducono il benessere generale. Pertanto, si consiglia di porre un'attenzione particolare al mantenimento di una mobilità articolare sufficiente dei bambini e questo in modo generale e non soltanto nel quadro della formazione sportiva.

Nozioni teoriche orientate verso la pratica

Definizione

La mobilità articolare è la capacità di eseguire dei movimenti con una grande ampiezza a livello di una o più articolazioni. La flessibilità può essere considerata come un sinonimo di mobilità articolare.

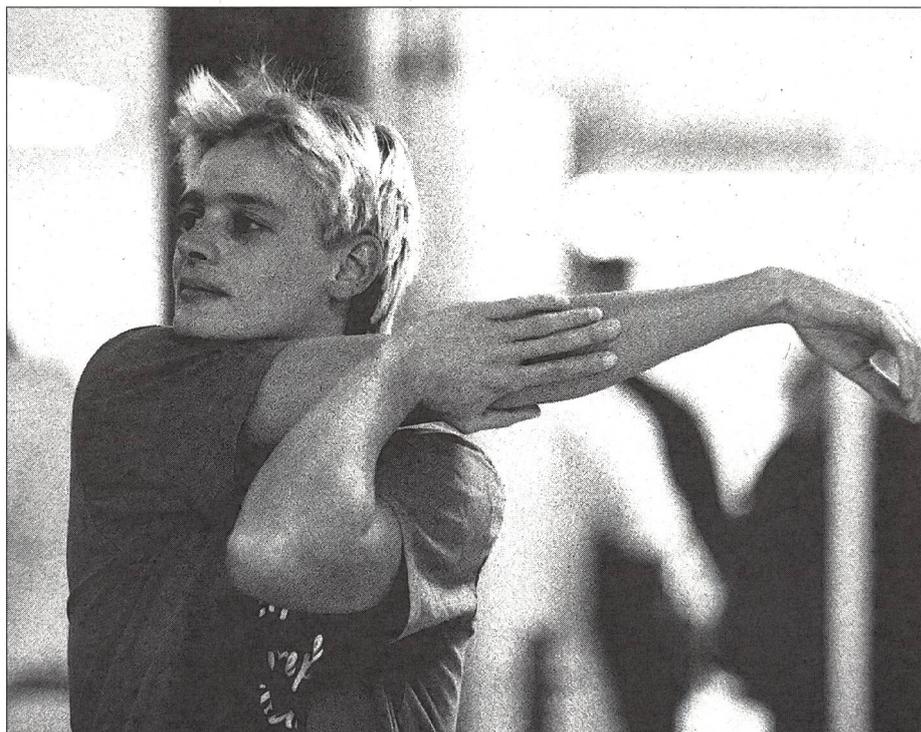
Componenti della mobilità articolare

Il gioco articolare dipende dalle parti dello scheletro collegate all'articolazione e dalla struttura di questa articolazione.

La capacità di allungamento è determinata dal grado di elasticità dei muscoli sollecitati e dalla qualità dell'apparato capsulare e ligamentare legato al movimento dell'articolazione.

Quindi la mobilità articolare dipende

- dalla forma delle superfici articolari impiegate e dal conseguente grado di mobilità;
- dalla capacità di allungamento dei muscoli sollecitati (compresi i tendini e le guaine) e dell'apparato capsulare e ligamentare;
- dalla forza dei muscoli che agiscono sull'articolazione.



Alcuni fattori influiscono sulla capacità di allungamento:

- l'età: la capacità di allungamento diminuisce con il passare degli anni;
- il sesso: la capacità di allungamento della donna è maggiore grazie alle sue proprietà ormonali;
- il riscaldamento: la capacità di allungamento migliora con un aumento della temperatura dell'apparato locomotore attivo; una temperatura esterna elevata produce degli effetti positivi simili;
- il periodo della giornata: la capacità di allungamento è meno buona il mattino che durante gli altri momenti della giornata;
- la fatica: la capacità di allungamento viene limitata dalla fatica così come da uno stato generale precario.

Per l'attività pratica quindi è importante sapere che il miglioramento della capacità di allungamento dei muscoli sollecitati si ripercuote positivamente sulla mobilità articolare. In altre parole, è la capacità ottimale di allungamento della muscolatura che determina la qualità della mobilità fisiologica.

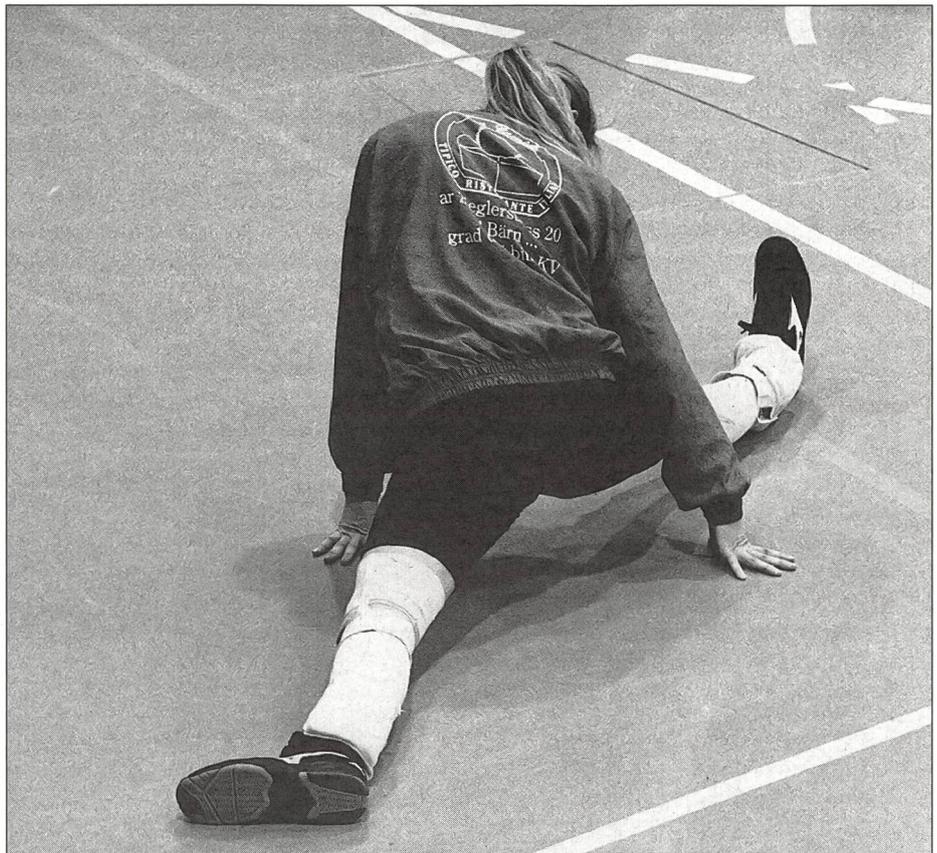
Sviluppo biologico

La mobilità, contrariamente alla resistenza aerobica e alla forza, è la sola componente motoria importante che raggiunge i valori massimali già durante l'infanzia. Pertanto, il monitore deve fare in modo di mantenere la mobilità naturale dei bambini.

Età prescolare: un allenamento specifico della mobilità articolare non è necessario. Se si dà la possibilità ai bambini di soddisfare il loro bisogno istintivo di movimento, gli stimoli indispensabili allo sviluppo dell'apparato locomotore attivo e passivo sono ampiamente sufficienti.

Prima età scolare: se i bambini hanno la possibilità di soddisfare il loro bisogno di movimento, la loro mobilità articolare migliora sensibilmente in questa fascia d'età. Non è dunque necessario allenare la mobilità in modo specifico.

Seconda età scolare: in questa fascia d'età, la mobilità articolare delle anche e delle spalle migliora soltanto in base ad un allenamento specifico. Già a questa età, una posizione seduta ripetuta e di lunga durata può avere come conseguenza



un raccorciamento della muscolatura suscettibile di limitare la mobilità articolare e di provocare degli errori di portamento. I muscoli pettorali tonici in particolare, così come i flessori delle anche e delle ginocchia tendono a raccorciarsi se non vengono sollecitati. Uno sviluppo specifico e graduale può aiutare a frenare questa evoluzione.

Pubertà: l'aumento della statura che contraddistingue il periodo puberale diminuisce il grado di resistenza al carico dell'apparato locomotore passivo. La mobilità articolare peggiora sensibilmente. La capacità di allungamento dei muscoli e dei legamenti non riesce a seguire il ritmo dello sviluppo dello scheletro. Un allenamento sistematico e ben dosato della mobilità articolare diventa indispensabile.

Tecniche di allungamento dinamiche

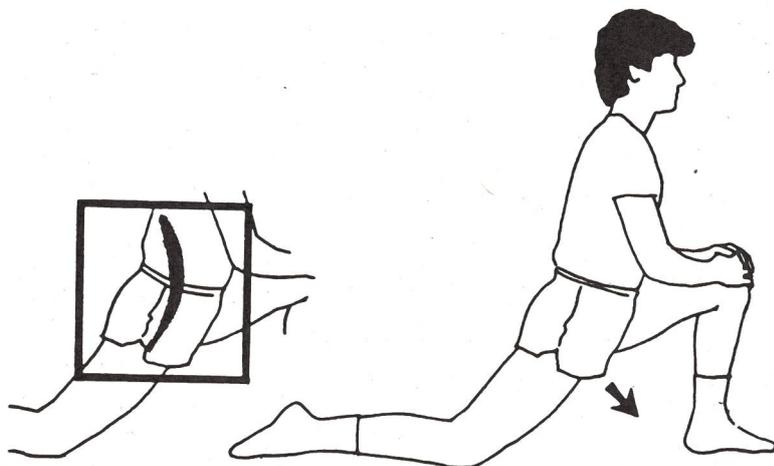
Queste tecniche si contraddistinguono per dei movimenti con slancio, dei movimenti molleggiati ed elastici. Il muscolo si contrae di riflesso (riflesso di protezione) ciò che impedisce un allungamento ottima-

le. Inoltre, queste tecniche possono provocare delle piccole lesioni (microtraumi) al tessuto connettivo. Ciò nonostante non bisogna vietare definitivamente la ginnastica dinamica con slancio. Infatti, può contribuire a stimolare il sistema cardiovascolare ed a riscaldare l'organismo. Se eseguita per un certo tempo in modo intensivo, può anche migliorare la capacità di resistenza aerobica. Ma in ogni modo deve essere praticata con prudenza evitando dei gesti troppo violenti.

Tecniche di allungamento statiche

L'allungamento eseguito in modo prudente, lento e statico non sollecita il riflesso di allungamento. Le tecniche di allungamento statiche sono più efficaci di quelle dinamiche. Questo studio si limita a descrivere l'allungamento passivo statico. Questa tecnica permette di mantenere una lunghezza sufficiente dei muscoli e ne assicura il buon funzionamento fisiologico. Per quanto riguarda le tecniche di allungamento neuromuscolari, esse sono riservate ai terapeuti specializzati.

Applicazione orientata verso la teoria



La tecnica di allungamento passiva statica

(cfr. Spring 1986)

- Mettersi in posizione di allungamento e mantenerla durante 15/30 secondi.
- Per accentuare l'allungamento, modificare lentamente la posizione in direzione della freccia.
- Evitare dei movimenti molleggiati e ritmati.
- Evitare delle posizioni della schiena troppo ricurve.
- Respirare regolarmente e rimanere ben rilassati.



Ripartizione dei muscoli in tre gruppi

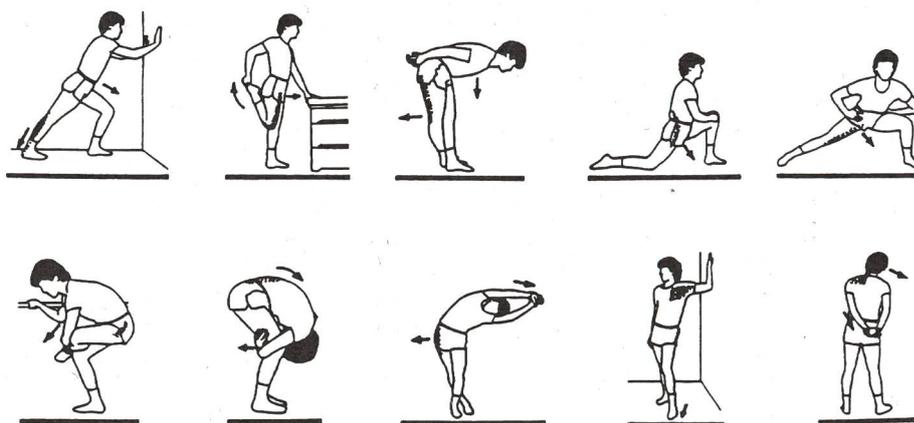
I muscoli possono essere ripartiti in tre gruppi. Per procedere ad una differenziazione, si prende in considerazione la funzione, la struttura, il metabolismo e la filogenesi (studio dello sviluppo evolutivo della specie). I muscoli tonici o posturali hanno avuto soprattutto un ruolo nelle prime fasi di sviluppo del portamento. In caso di posizioni di riposo contrarie alle leggi fisiologiche come la posizione seduta prolungata, un sovraccarico unilaterale, ma anche in caso di infortuni, di alterazioni e di segni di degenerazione dell'apparato locomotore, questi muscoli reagiscono sotto forma di un raccorciamento senza perdita di forza.

Al contrario, ma nuovamente dal punto di vista dell'evoluzione, i muscoli motori (o fasici) sono legati al movimento. In particolare, essi reagiscono a degli sforzi inappropriati e ad una mancanza di sollecitazioni con una perdita di forza e di tono.

I muscoli del terzo gruppo reagiscono in modo variato e perciò vengono chiamati muscoli misti.

10 esercizi di base per adulti

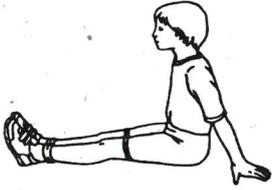
(cfr. Spring 1986)



Esercizi di allungamento adattati all'età

Come le nostre riflessioni sull'evoluzione biologica del bambino l'hanno lasciato intendere, l'esecuzione di esercizi di allungamento specifici, isolati e statici è indicata soltanto a partire dalla seconda età scolare. I 10 esercizi di base che abbiamo presentato precedentemente non si prestano senza riserve, in quanto sono stati concepiti per gli adulti. Per i bambini sono necessari degli esercizi semplici e precisi nella loro descrizione. Ciò nonostante il principio di una ginnastica dolce senza gesti violenti vale per tutte le fasce d'età.

Esercizi di allungamento semplici e precisi



Seduti a terra, gambe tese in avanti, tronco diritto, mani in appoggio dietro il bacino. Muscoli impiegati: pettorali.
Poi: flettere lentamente il tronco in avanti, schiena sempre diritta (è l'articolazione delle anche ad essere mobilitata), testa nel prolungamento della colonna vertebrale. Restare alcuni secondi nella posizione finale. Muscoli impiegati: flessori della gamba.



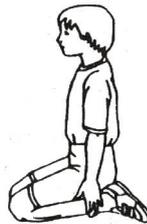
Sdraiarsi sulla schiena, portare lentamente le ginocchia in direzione del petto (la testa resta a terra) e restare alcuni secondi nella posizione finale. Muscoli impiegati: estensori della regione lombare.



Posizione di genoflessione estrema, ginocchio della gamba dietro in appoggio a terra; restare alcuni secondi poi cambiare di lato. Muscoli impiegati: ileopsoas.



Posizione raggruppata o seduta sui talloni. Muscoli impiegati: retto femorale anteriore.



Camminare sui talloni. Muscoli impiegati: tricipite della sura.



Seduti a gambe incrociate. Muscoli impiegati: adduttori.

Quando bisogna fare degli esercizi di allungamento?

Ad essere sinceri bisognerebbe rispondere a questa domanda dicendo: «sempre!». In ogni modo è importante saper ben dosare l'intensità degli esercizi in funzione della situazione.

Durante la fase di riscaldamento e messa in moto bisogna dapprima riscaldare la muscolatura con una serie di esercizi dinamici: correre, saltellare, ecc.

Durante la fase di defaticamento bisogna allungare con precauzione la muscolature affaticata, contratta e quindi accorciata. Lo scopo di questa azione rigenerativa non è la ricerca del miglioramento della mobilità, ma piuttosto il ristabilimento della lunghezza normale dei muscoli.

Per migliorare la mobilità bisogna svolgere almeno due allenamenti specifici alla settimana con esercizi di allungamento statici d'ante 20 min.

Si può anche migliorare la mobilità attraverso una «ginnastica fatta in casa»: al mattino (i gatti ci danno l'esempio), sul posto di lavoro (ginnastica durante la pausa), soprattutto se il corpo è a lungo in una brutta posizione.

Ci sono due eccezioni:

- Un muscolo che ha subito una lesione non deve essere allungato.
- Un allungamento statico non è indicato prima di una competizione, in quanto lo stretching ha un effetto calmante (come il yoga) e diminuisce la tensione (il tono) muscolare. ■

Bibliografia

- Schneider, W. et al.: *Beweglichkeit*. Thieme, Stoccarda 1989
Spring, H. et al.: *Dehn- und Kräftigungsgymnastik*. Thieme, Stoccarda 1986
Weineck, J.: *Optimales Training*. Perimed, Erlangen 1986
Weineck, J.: *Sportbiologie*. Perimed, Erlangen 1987
Wirhed, R.: *Abilità atletica e anatomia del movimento*. Edi-ermes, Milano 1986