# Sport per tutti

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

**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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Riscoprite la vostra colonna vertebrale

Mantenetevi in forma: camminando, correndo, nuotando, andando in bicicletta, ecc. Imparate a portare oggetti un po' pesanti.
Se restate più tempo seduti e sdraiati che in piedi a muovervi, compensate la vostra inattività con un lavoro importante di rafforzamento muscolare, di scioltezza articolare e muscolare.
Se eseguirete gli esercizi che vi proponiamo in modo corretto e regolarmente riscoprirete la vostra colonna vertebrale.
Signore, sappiate che se portate i tacchi alti più di 4 cm, il vostro corpo si mantiene in equilibrio, accentuando la lordosi. In questi casi, per compensare, camminate spesso con scarpe piatte. Quindi per mantenervi in forma ed evitare questi noiosi mal si schiena fate sport, fate sport ...

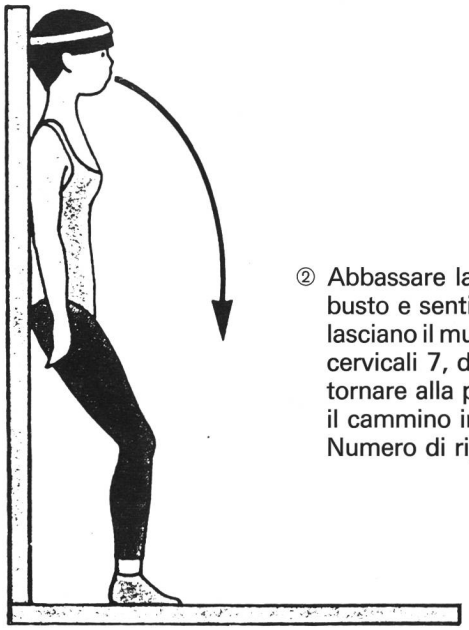
**La colonna vertebrale**

① Esercizi per conoscere meglio il proprio corpo.
Respirate normalmente.
Sdraiatevi sul pavimento, valutate:

a) L'ampiezza dei vuoti, fatevi scivolare sotto una o due dita, o una o due mani...

b) La lunghezza delle zone concave.
Muoversi un po' sulla schiena e ritornate alla posizione di partenza.

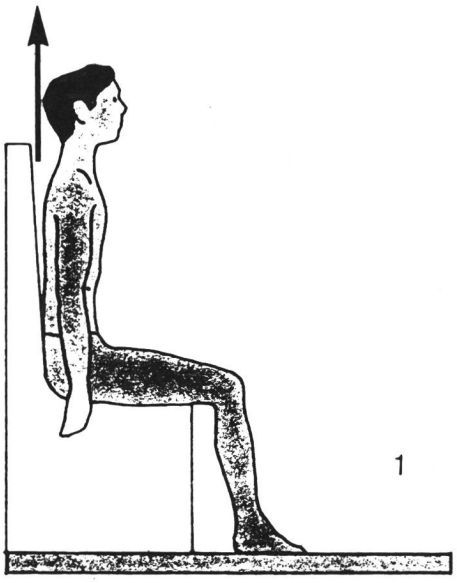
Eseguire l'esercizio 4–5 volte.



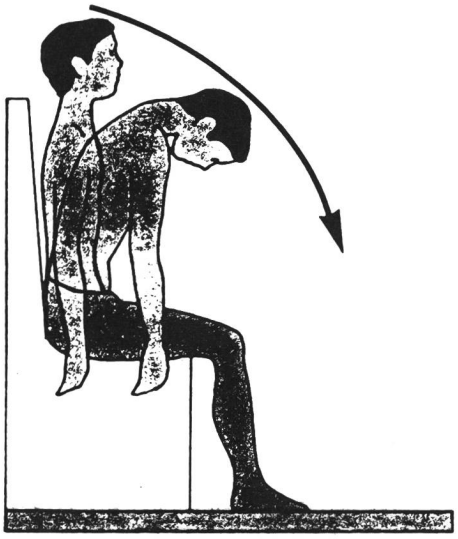
② Abbassare la testa, poi arrotondare il busto e sentire le vostre vertebre che lasciano il muro una alla volta (vertebre cervicali 7, dorsali 12, lombari 5) e ritornare alla posizione iniziale facendo il cammino inverso.
Numero di ripetizioni: 4–5 volte.

③ **Esercizio di rilassamento**

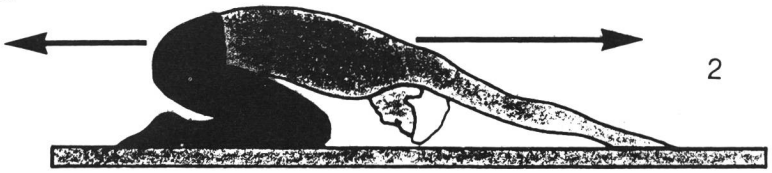
Seduti (in auto) (1), sdraiati o seduti sui talloni (2), allungatevi espirando e poi rilassarsi.



1

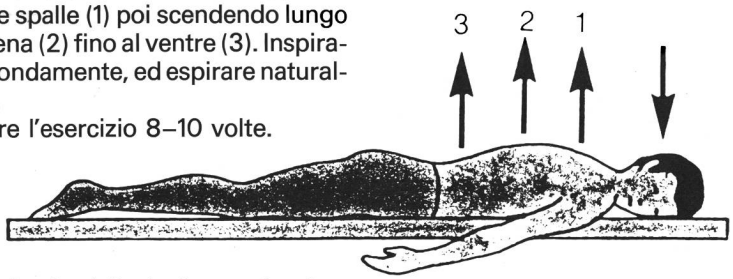


Numero di ripetizioni: 5–10 volte.



2

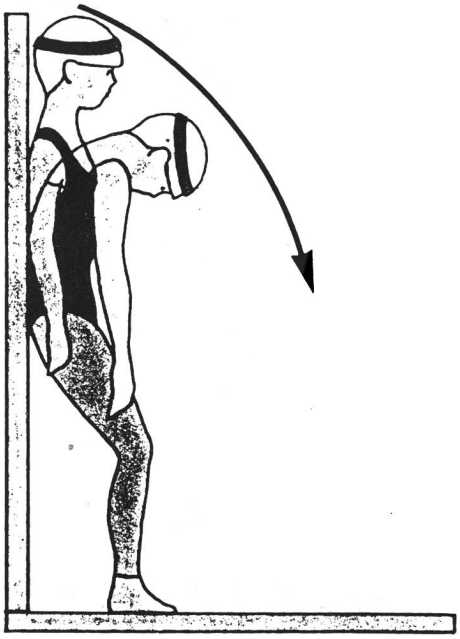
④ Sdraiati sul ventre, la testa sul fianco, le braccia lungo il corpo.
Espirare profondamente e gonfiare al massimo la cassa toracica dapprima verso le spalle (1) poi scendendo lungo la schiena (2) fino al ventre (3). Inspirare profondamente, ed espirare naturalmente.
Eseguire l'esercizio 8–10 volte.




⑤ **Esercizio di scioltezza**

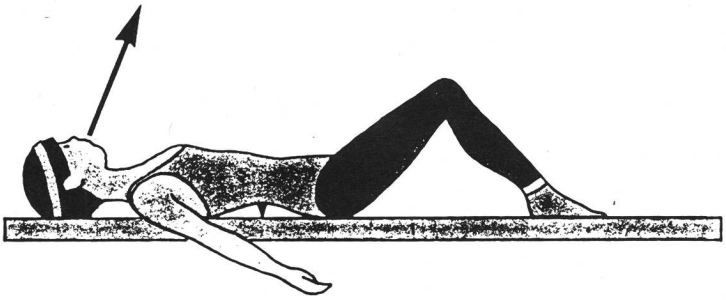
Girare la testa, le spalle e poi il busto: rimanere in questa posizione per circa 15 sec. senza forzare, senza bloccare la respirazione, senza girare il bacino; poi cambiar parte.
Eseguire l'esercizio 5–8 volte da una parte e dall'altra.

⑥ Cominciando dalla testa, arrotondare 2–3 vertebre insieme espirando un paio di volte, allungarsi e restare in questa posizione per un paio di secondi: continuare in questo modo. Si arriva così ad allungare tutta la colonna. Ritornare alla posizione iniziale.
Numero di ripetizioni: 5–6 volte.

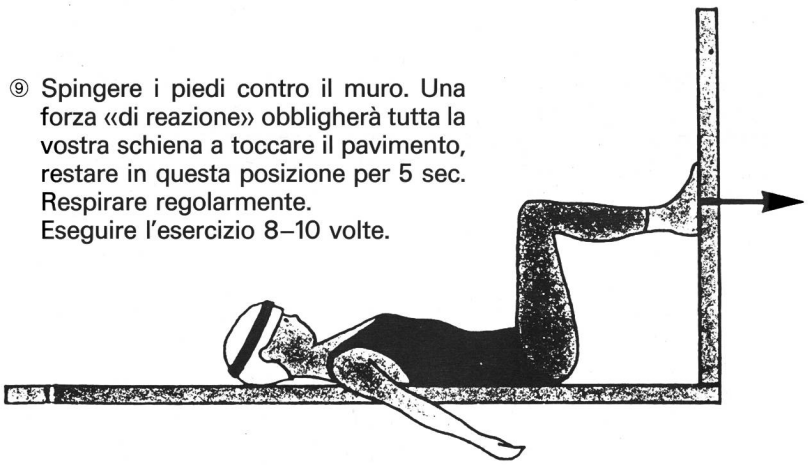


⑦ **Esercizio di rafforzamento**

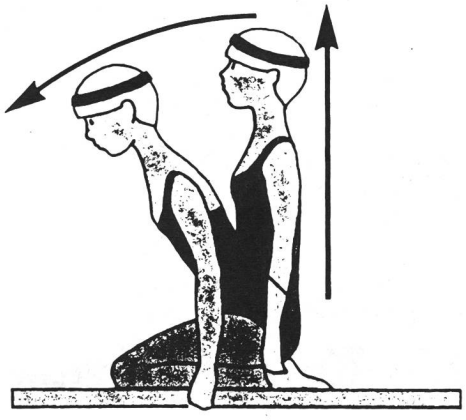
Espirare profondamente, sentire che la zona lombare tocca il pavimento e inspirare normalmente.
Si rafforzano i muscoli addominali e la zona lombare si allunga.
Numero di ripetizioni: 8–10 volte.



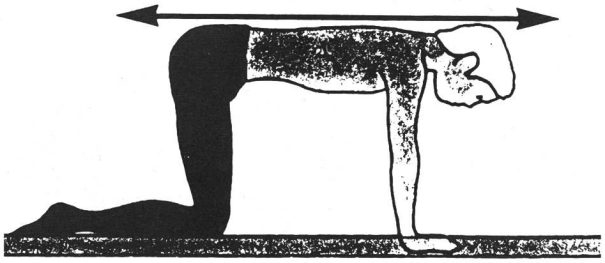
⑨ Spingere i piedi contro il muro. Una forza «di reazione» obbligherà tutta la vostra schiena a toccare il pavimento, restare in questa posizione per 5 sec.
Respirare regolarmente.
Eseguire l'esercizio 8–10 volte.



⑧ Seduti sui talloni (o su una sedia), allungare la schiena e chinarsi in avanti, mantenendo la schiena sempre diritta; le spalle, le braccia sono rilassate.
Numero di ripetizioni: 5–10 volte.



⑩ Attenzione non irrigidire le cosce, le spalle e la nuca!
A carponi eseguire i movimenti seguenti, in questo ordine:



1) espirare completamente
2) bloccare la respirazione (apnea)
3) prolungare quest'apnea contraendo e rilassando 4–5 volte il ventre; la colonna vertebrale *non si muove.*
4) inspirare normalmente
5) prima di ricominciare l'esercizio respirare un paio di volte naturalmente.
Eseguire l'esercizio 5–10 volte. □