

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	17 (1960)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Sviluppo muscolare e suo potenziamento
<b>Autor:</b>	Scheurer, Armin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001099">https://doi.org/10.5169/seals-1001099</a>

#### **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:** 12.02.2026

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

# Sviluppo muscolare e suo potenziamento

Testo: Armin Scheurer, maestro di sport, Macolin. Foto: W. Brotschin, Macolin.

È ormai risaputo che qualsiasi sport esige, per essere praticato con successo, uno sforzo fisico e, per riflesso, dei muscoli resistenti e ben allenati. Sappiamo altresì che il sentimento di forza accresce il benessere fisico, la fiducia in se stessi e favorisce parimenti le buone prestazioni. Noi constatiamo continuamente che un movimento tecnico ben eseguito incontra considerevoli difficoltà man mano che si aumentano le esigenze della prestazione. Generalmente non è la tecnica che difetta, ma piuttosto la forza, la potenza dell'esecuzione. È per questo motivo che noi dobbiamo cercare di sviluppare questa forza, rafforzando la muscolatura.

Gli esercizi che seguono sono stati preparati per i monitori dell'I.P. allo scopo di aiutarli a procurare ai loro allievi una educazione fisica bene impostata. Questo non significa tuttavia che con altri non si potrebbero ottenere risultati anche migliori. Noi pensiamo in particolare ai giovani che fanno l'atletica leggera, ai calciatori, agli sciatori, ai nuotatori, a quelli che si dedicano al pugilato, ecc. Durante tutti i corsi organizzati a Macolin, si constata, generalmente, una potenza muscolare naturale insufficiente. È certamente la conseguenza di questa deficienza la causa essenziale delle prestazioni piuttosto deboli che si registrano nelle discipline delle corse, dei salti e dei lanci. Lo sviluppo della tecnica e dell'automazione nella vita giornaliera, indebolisce inoltre, e sempre più, le forze naturali.

Non riusciamo ancora a capire perchè il programma di allenamento dell'I.P. non preveda più, come una volta, il sollevamento dei manubri. Si è con ciò perso un attrezzo molto efficace per lo sviluppo muscolare. I manubri sono e rimarranno uno dei mezzi migliori per rafforzare la muscolatura dei giovani in età dell'I.P. e i membri attivi di tutte le società di ginnastica e di sport.

Ma esiste un altro attrezzo estremamente prezioso per sviluppare la forza muscolare dei nostri giovani; un attrezzo ben modesto ma altrettanto conosciuto dai ciclisti; *la camera d'aria delle biciclette*. È un attrezzo semplice e dal quale ognuno può trarre il massimo dei profitti per lo sviluppo della propria muscolatura.

Naturalmente noi sappiamo che per certi esercizi speciali, come ad esempio i getti, i lanci, ecc. lo sforzo muscolare risulta tante dall'utilizzazione della camera d'aria esercita un effetto contrario a quello auspicato. Questa azione contraria non sarà, tutte le volte, nociva in ogni modo al rafforzamento dei ligamenti e dei muscoli dimostrati negli esercizi illustrati sulle pagine seguenti. Quello che noi cerchiamo, in primo luogo, è un irrobustimento generale del fisico; il miglioramento delle capacità nei getti e nei lanci si ottiene invece con adeguati accorgimenti e con la razionale utilizzazione di determinati attrezzi. Quello che è importante, soprattutto nei giovani, è di ben regolare la respirazione. Quando l'allenamento muscolare è fatto in armonia con il potenziamento degli organi interni (cuore, polmoni, ecc.) — ciò che si ottiene essenzialmente con una respirazione profonda e corretta — noi possiamo allora parlare d'uno sviluppo generale naturale. Come si deve respirare? Prima e durante lo sforzo si inspira, dopo lo sforzo si espira.

## Come si lavora con i manubri e la camera d'aria?

È a voi che compete, cari monitori, d'imparare, di assimilare quello che noi abbiamo preparato e di insegnarlo quindi gradatamente ai vostri allievi. Ovviamente non si tratta di effettuare in

una seduta di allenamento i 32 esercizi che noi abbiamo preparato. Provate con sei o sette esercizi per ogni attrezzo così da far lavorare tutto il corpo. Il segreto del successo risiede, così come nell'allenamento-intervallo della corsa, nella ripetizione instancabile. Non è che a forza di ripetere il medesimo esercizio con dei manubri sempre più pesanti che si riesce ad aumentare il volume e la potenza dei propri muscoli. Gli esercizi scelti devono essere ripetuti ognuno dieci volte. Dopo un riposo, proporzionato alla forza degli allievi, si ricomincia tutta la serie degli esercizi fino a che ciascuno lo abbia effettuato venti volte.

Il vantaggio che ci procura la camera d'aria è che noi possiamo adattare la sua resistenza alla forza degli allievi, prendendola più lunga o più corta. La stessa ci permette inoltre di eseguire i medesimi esercizi gradatamente, sia che si tratti di ragazze o di giovanotti. Per i più forti, in taluni esercizi, si possono utilizzare due o tre camere d'aria.

Eccovi ora una scelta di esercizi: un gruppo per ciascun attrezzo:

prima lezione: Esercizi con camera d'aria: 1, 3, 6, 11, 16, 27, 31;

seconda lezione: Esercizi con manubri: 1, 5, 6, 10, 13, 15, 20.

Il che vuol dire 7 esercizi alla camera d'aria la prima lezione e 7 altri esercizi ai manubri la seconda. Se ogni esercizio è ripetuto 10 volte per seduta d'allenamento e considerando che viene effettuata almeno una ripetizione (allenamento-intervallo), noi abbiamo un totale di 140 esercizi, ciò che, per un inizio non è poco.

Ci sia comunque permessa una volta ancora una precisazione: con la presentazione di questi esercizi e la loro esecuzione, noi non perseguiamo un allenamento muscolare limitato a un determinato sport; noi vogliamo semplicemente darvi un consiglio destinato a favorire lo sviluppo ed il potenziamento muscolare generale.

**Osservazioni:** Sotto ogni illustrazione si trovano, a fianco dell'esercizio a), ancora le lettere a, b o c. Queste ultime indicano, ogni volta, la posizione delle mani o delle braccia per ogni esercizio. Numerosi esercizi possono infatti essere eseguiti con due o tre posizioni differenti delle mani e delle braccia. A seconda della posizione di partenza sono messi in azione diversi altri gruppi muscolari. I gruppi sono ripartiti nel modo seguente:

**Posizione di partenza a:**

dorso della mano verso l'esterno oppure in avanti.

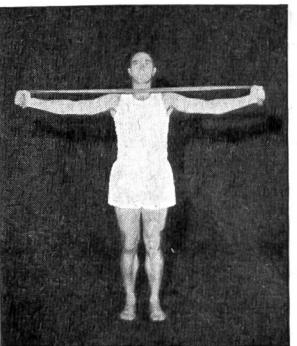
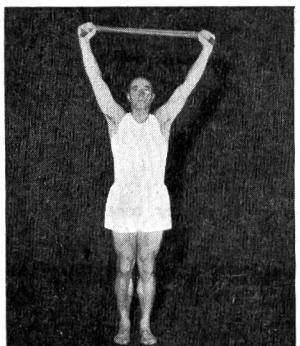
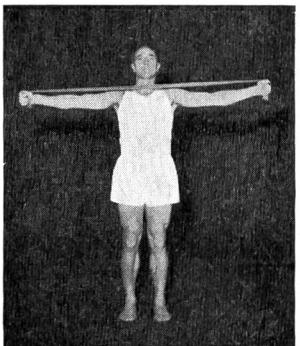
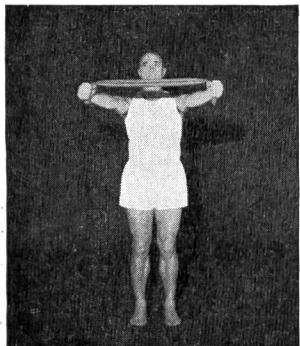
**Posizione di partenza b:**

dorso della mano verso l'interno oppure all'indietro.

**Posizione di partenza c:**

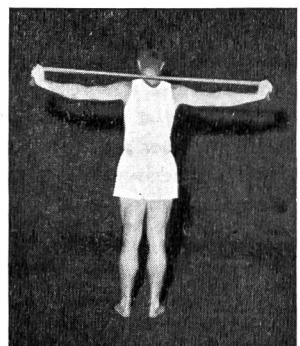
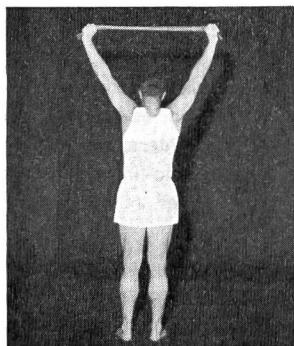
In questo caso, la posizione della mano può essere quella di a oppure b, la sola differenza consiste nel fatto che la mano effettua una mezza-rotazione al momento dell'esecuzione del movimento (vedi esercizio 7, 10, 12, ecc.).

Per assicurare un buon sviluppo generale della muscolatura delle braccia e delle spalle, tutti i tre gruppi devono essere presi in considerazione, in modo particolare però gli esercizi del gruppo c. Noi definiamo questi ultimi: « esercizi di rotazione in forza ». Ci sembrano indispensabili per prevenire infortuni o strappi muscolari durante i getti o i lanci, inconvenienti che si verificano spesso nelle articolazioni del gomito e della spalla.



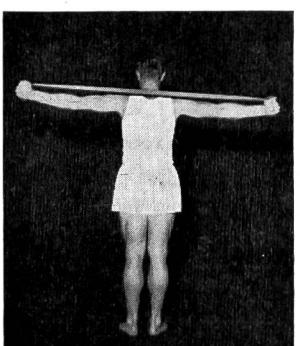
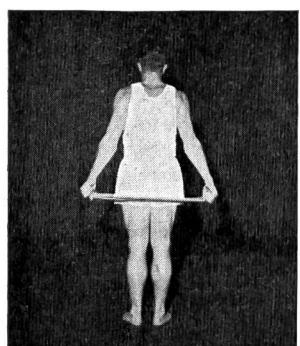
**Primo esercizio:**  
Braccia in avanti,  
camera d'aria doppia,  
tirare di fianco a, b, e c

**secondo esercizio:**  
Braccia in alto, flettere le braccia di fianco,  
la camera d'aria passa davanti al petto  
a, b e c



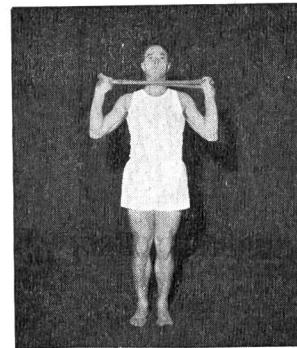
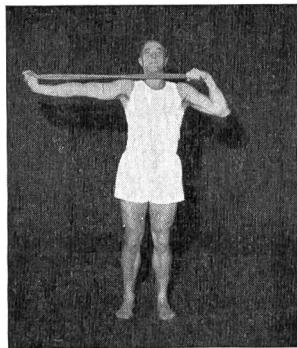
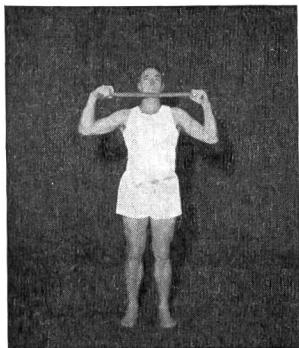
**terzo esercizio:**  
Medesimo esercizio del secondo,  
ma la camera d'aria passa dietro la testa  
a, b e c

**quarto esercizio:**  
Levare le braccia di fianco  
a, b e c



**quinto esercizio:**  
Come il quarto,  
ma facendo passare la camera d'aria  
dietro la schiena. a, b e c

**sesto esercizio:**  
Braccia in avanti, la camera d'aria tenuta  
diagonalmente davanti al corpo,  
tirare di fianco in diagonale. a, b e c



**settimo esercizio:**

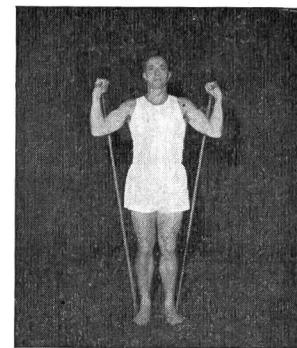
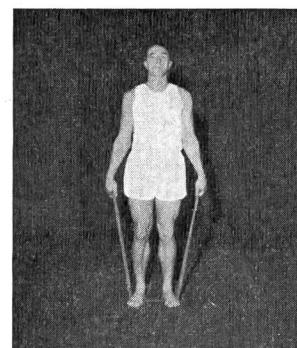
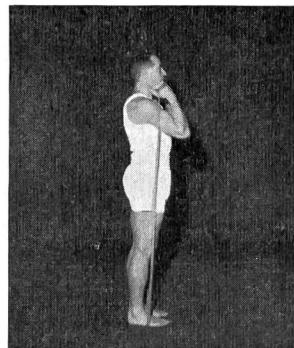
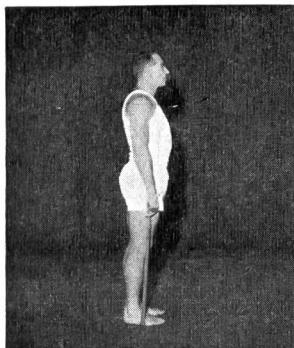
Braccia in posizioni flesse  
tendere alternativamente il braccio sinistro  
ed il braccio destro. a, b e c

**ottavo esercizio:**

Come il settimo,  
ma tendere le due braccia nel medesimo tempo  
a, b e c

**nono esercizio:**

Come il settimo e l'ottavo  
ma far passare la camera d'aria  
dietro la nuca. a, b e c

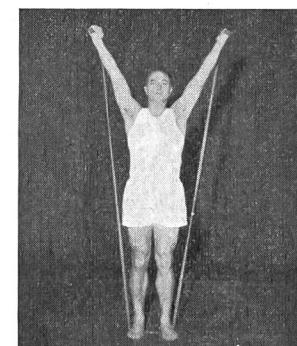


**10mo. esercizio:**

Piedi sulla camera d'aria,  
le mani afferrano ognuna una estremità di questa  
flessione delle braccia. a, b e c

**11mo. esercizio:**

Piedi sulla camera d'aria,  
flessione delle braccia di fianco  
a, b e c

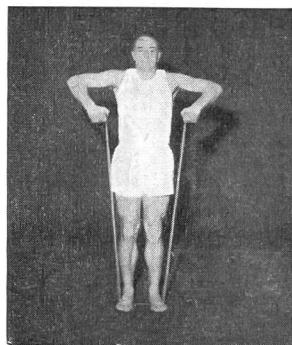
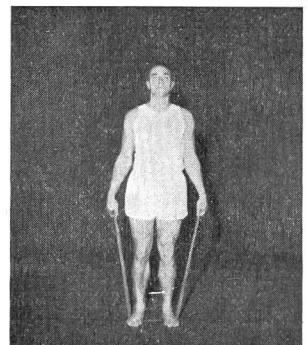
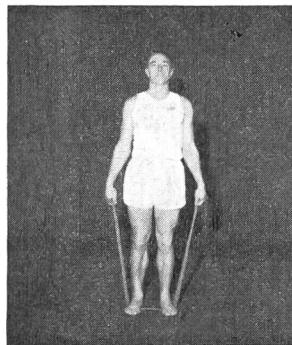


**12mo. esercizio:**

Eseguire gli esercizi 10 e 11,  
a sinistra e a destra,  
l'uno dopo l'altro. a, b e c

**13mo. esercizio:**

Piedi sulla camera d'aria,  
levare le braccia tese di fianco in alto  
a, b e c

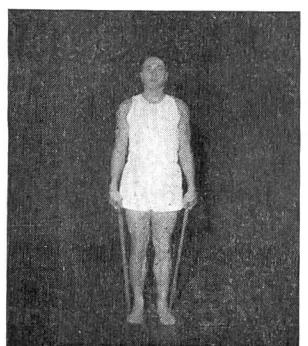
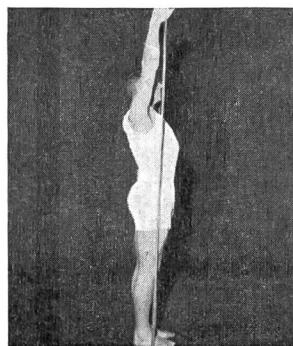
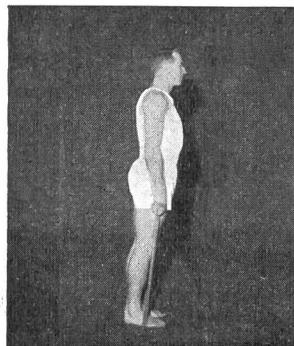


**14mo. esercizio:**

Come il 13,  
ma levando le braccia uno dopo l'altro  
a, b e c

**15mo. esercizio:**

Levare le mani sino alle ascelle,  
poi alternativamente a sinistra  
e a destra

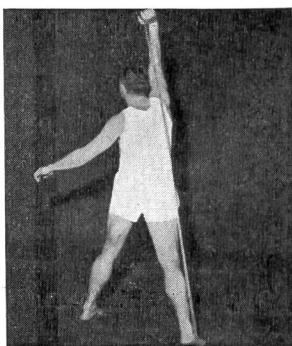
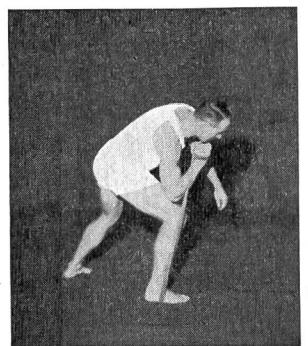
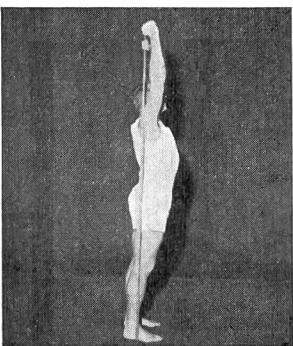
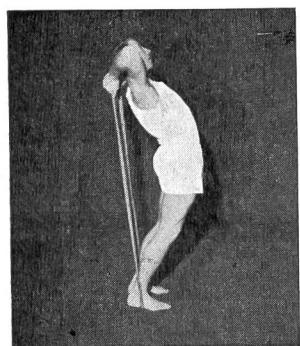


**16mo. esercizio:**

Piedi sulla camera d'aria,  
levare le braccia in avanti, in alto  
a, b e c

**17mo. esercizio:**

Come il 16mo,  
ma levando successivamente il braccio sinistro  
e il braccio destro. a, b e c



**18mo. esercizio:**

Piedi (schiena arcuata) sulla camera d'aria,  
mani dietro le spalle, tendere il corpo  
e le braccia, indietro in alto. a, b e c

**19mo. esercizio:**

Pos. di partenza, getto del peso,  
gamba destra sulla camera d'aria, le due estremità  
nella mano destra, estensione completa del corpo  
(posizione finale del getto)

*(continua)*