

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 31 (1974)
Heft: 6

Artikel: Fitness per principianti
Autor: Meusel, Waltraud
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000810>

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: 14.01.2026

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

Fitness per principianti

Waltraud Meusel

Scopo degli esercizi:

migliorare la capacità di resistenza cardio-circolatoria, estensione e rafforzamento della muscolatura, perfezionamento della reazione e dell'agilità.

Esercizio

Effetto

15-20 minuti di messa in moto

Corsa in avanti a piccoli passi (trotto o corsa continua) in circolo o liberamente in tutte le direzioni.

circolazione

Corsa indietro nella direzione prefissata — la parte superiore del corpo è leggermente inclinata indietro (spostamento del baricentro, fig. 1).

circolazione, coordinamento

Corsa combinata in avanti e indietro sulla pista: con stessa direzione di corsa, cambio indipendente o al segnale con 1/2 giro — mantenendo la direzione — sguardo solo al segnale (pericolo d'incidenti) correre in avanti e indietro.

circolazione, agilità, reazione

Camminare da una parte all'altra della palestra (o del terreno) con tronco rilassato flesso in avanti, lasciar cadere la testa e braccia. A ogni passo molleggiare con le ginocchia e la colonna vertebrale (fig. 2).

rilassamento

Camminare in avanti a grandi passi e tronco ritto.

muscolatura delle gambe e dei piedi

Come sopra aumentando l'altezza e molleggiando fortemente sui piedi fino a balzare — ginocchia tese.

Marciare in avanti molleggiando, formazione sparsa e, in libera successione, provare diversi modi di molleggiamento:

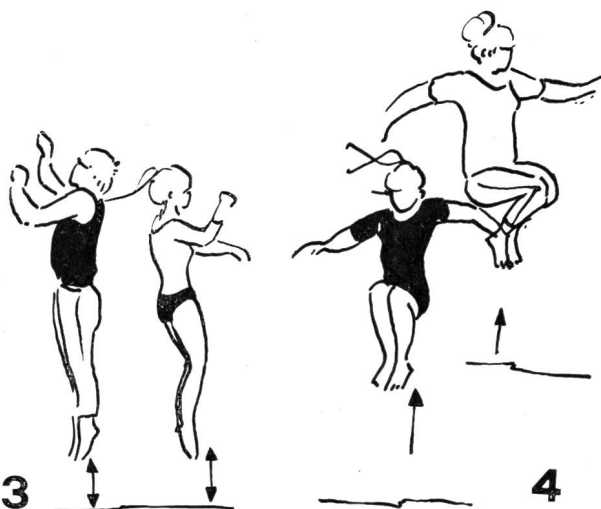
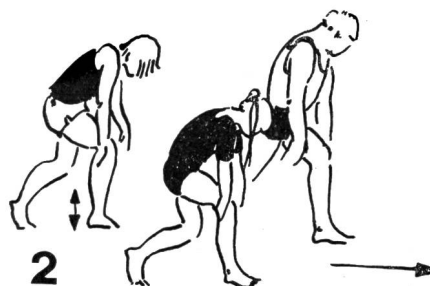
muscolatura delle gambe e dei piedi, circolazione

a gambe tese, accentuare l'altezza (fig. 3) — grandi molleggiamenti piegando le ginocchia, movimento delle braccia (fig. 4) — grandi balzi in estensione completa.

Marciare in avanti a grandi passi molleggiati, direzione libera — saltellare in circolo verso destra — marciare sparsi — saltellare in circolo verso sinistra. Il cambio «marciare-saltellare» viene dapprima dato dal monitore, in seguito sarà deciso dai partecipanti stessi.

Concludere in posizione coricata, gambe in verticale, scuotere.

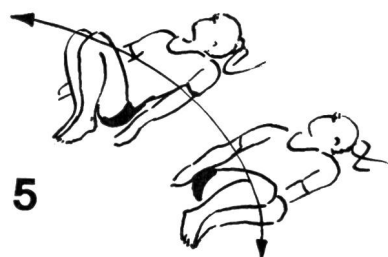
rilassamento



15 esercizi di estensione e rafforzamento generale (20 minuti)

Coricati sul dorso, braccia a lato, gambe piegate, piedi a terra vicino alle natiche: abbassare fino al suolo le ginocchia unite a destra e a sinistra, lentamente, le spalle restano a terra (fig. 5).

muscolatura addominale, colonna vertebrale



Coricati sul dorso, gambe tese, braccia a lato: alternando sinistra e destra, alzare la gamba tesa fino alla verticale e abbassare. Variare il ritmo! Anche la gamba rimasta al suolo resta tesa.

muscolatura addominale

Sul ventre, sollevare la testa, le braccia e le spalle, battere le mani alternando davanti alla testa e dietro la schiena (fig. 6). Aumentare gradatamente il ritmo. Ripetere più volte inserendo piccole pause.

cintura scapolare, schiena



Seduti gambe flesse incrociate, tronco ritto, mani sulla nuca, gomiti indietro: flettere lentamente il tronco in avanti, spingere i gomiti in avanti fino a toccare il suolo — rialzarsi lentamente (fig. 7).

mobilità delle anche e colonna vertebrale

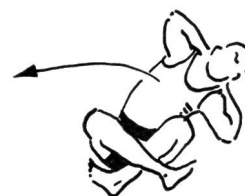


Stessa posizione: rotazione del tronco a sinistra e a destra con e senza movimenti di molleggiamento; gomiti indietro.

mobilità della colonna vertebrale

Stessa posizione: flessione del tronco laterale a destra e a sinistra; con e senza molleggiamento (fig. 8).

estensione dei fianchi

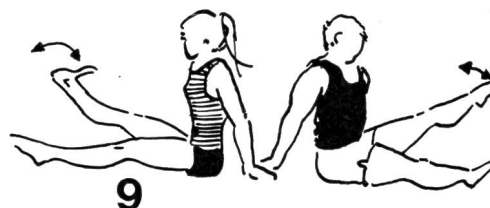


Stessa posizione, braccia pendenti, rotazione della testa a sinistra e a destra, non chiudere gli occhi! Progressivamente inserire il tronco nel movimento circolare.

muscolatura del collo e della nuca, vertebre del collo

Seduti gambe tese: flettere e tendere vigorosamente i piedi, simultaneamente o alternando. Restar seduti ritti!

articolazione dei piedi, muscolatura delle gambe e addominale



Stessa posizione, appoggio delle due mani al suolo: sollevare una gamba e flettere e tendere il piede come prima (fig. 9) — alternare.

Nonostante l'appoggio con le due mani non abbassare o piegare la schiena, non sollevare le spalle.

Esercitare anche senza appoggio con le mani.

Cambiare da posizione seduti gambe tese a posizione seduta-raggruppata; tronco eretto, dapprima con appoggio delle mani, poi mani di fianco (fig. 10). Spostare i piedi in modo calmo.

muscolatura addominale

