

**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:** 34 (1977)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Via la ruggine!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000709>

### **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**

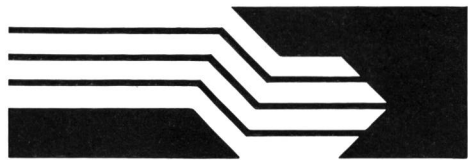
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 26.01.2026

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



## Via la ruggine!

Non è troppo prematuro parlare già in settembre della stagione invernale. Lo sportivo coscienzioso avrà già iniziato nel corso dell'estate la sua preparazione sciistica; vuol arrivare in forma ai primi appuntamenti sulla neve, senz'essere spossato dopo due o tre discese, senza rischiare stupidi incidenti. Per togliere la «ruggine» c'è ancora tempo, anche per gli sciatori della domenica. Anzi sono proprio questi che maggiormente hanno bisogno di una preparazione specifica. Una delle due serie di sei esercizi che presentiamo è appunto destinata ai dilettanti, l'altra agli specialisti, ai grandi appassionati dello sci e alle persone abituate all'esercizio fisico.

### Cos'è la forma fisica per uno sciatore?

Si tratta innanzitutto della capacità di poter sciare tutto il giorno, poi più giornate consecutive, senz'essere stanchi. Ciò significa che la macchina umana funziona bene, il cuore, i polmoni, l'irrigazione sanguigna, l'eliminazione delle scorie sono a posto. Nel linguaggio sportivo questa capacità si chiama tenacia e non la si può acquisire in poche settimane senza sottoporsi a una certa disciplina igienica: evitare abusi nel fumo, alcool, cibo, vita notturna.

Avere la forma fisica dello sciatore significa pure «tenere» muscolarmente per delle ore. Vuol dire poter superare in modo sciolto le compressioni nel superamento dei dossi e dei raccordi di pendio. È in particolare questa qualità muscolare, statica e dinamica al tempo stesso, che si potrà sviluppare con gli esercizi che seguono.

Quelli che vanno «forte», che sciano come competitori, dovranno sviluppare le qualità di resistenza. Ovvero la facoltà di sopportare un lavoro molto intenso durante alcuni minuti. Per prepararsi a questo tipo di sforzo occorre eseguire gli esercizi che presentiamo a un ritmo sempre più rapido, unendo eventualmente le une alle altre più serie di esercizi ed eseguendole senza tempo di riposo.

Si potrà così sciare senza rischi per il cuore e per i muscoli sottoposti a un lavoro massimo.

### Sport complementari

Il tennis costituisce una valida preparazione. Per bene adattare la muscolatura delle gambe allo sci si raccomanda di raccogliere le palle effettuando ogni volta un'ampia flessione delle gambe. Pallavolo, calcio, ciclismo e pattinaggio costituiscono pure una buona preparazione. Gli allenamenti di efficienza fisica generale preparano bene l'organismo, un po' meno i muscoli delle gambe e dei reni molto sollecitati nella pratica dello sci. L'ideale è di adattare in modo specifico allo sci queste sedute d'allenamento. Per le donne,

e non solo per loro, la danza costituisce pure una buona preparazione presciatoria.

### Alcuni consigli

Se l'appartamento o l'ufficio è situato nella parte alta di un edificio a più piani, scendere una o due volte al giorno, correndo, le scale e saltando a due a due gli scalini. Si tratta di una preparazione ideale per la muscolatura dei piedi, delle gambe, delle cosce, delle natiche e dei reni. Andare al lavoro, a scuola o a far le compere marciando a un ritmo accelerato, ciò migliora il «fiato» e sgranchisce i muscoli delle gambe. Altro eccellente allenamento per lo sci è una regolare sgambata in bicicletta fuori città.

In questo catalogo non va dimenticato il classico «footing», la corsetta in foresta valida anche per i non sciatori.

E perché non approfittare della preparazione invernale per riprendere la pratica di uno sport e continuarla durante tutto l'anno? L'anno prossimo la ginnastica presciatoria non sarebbe più un problema.

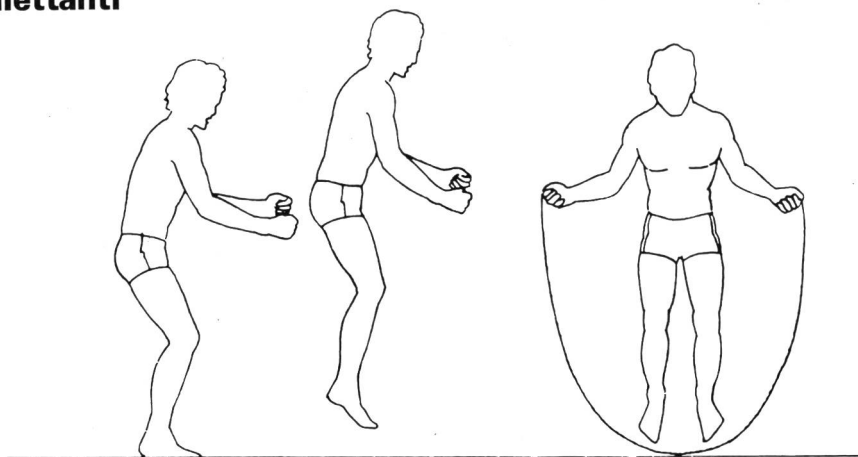
I sei esercizi proposti permettono di alternare il lavoro delle gambe con quello degli addominali e delle braccia. Quale messa in moto, all'inizio della seduta d'allenamento, si consiglia una serie dell'esercizio «flessioni ampie». Qualora si fosse fuori forma fisica, seguendo alla lettera l'esecuzione degli esercizi proposti in queste pagine, è possibile che si risenti una eccessiva fatica generale. In questo caso è consigliabile dimezzare le serie ripetendo comunque l'intero gruppo di esercizi due volte. Bisogna però ricordare che la fatica locale registrata per ogni esercizio ha un suo proprio significato: grazie a lei si potrà a poco a poco acquisire una forza maggiore che permetterà di sciare di più e meglio. Solo l'esperienza permetterà di dosare il tempo di ricupero da inserire fra i vari gruppi di esercizi e fra le serie dello stesso esercizio. Anche qui occorre saper dosare poiché il mantenimento a un certo livello di attività di tutto l'organismo influisce nello sviluppo delle qualità dette «sostanziali», cioè le funzioni cardiache e respiratorie. Se la sensazione di fatica risultasse fastidiosa, è consigliabile spaziare una dozzina di sedute d'allenamento su 4 o 6 settimane. Nel caso opposto, si possono ripetere le sedute durante due o tre giorni consecutivi e in seguito inserire alcune giornate di riposo. In questi casi la preparazione non si limiterà a 12 sedute, ma sarà di 16 o 20 almeno. A ogni nuova serie di sedute si aumenterà la dose. Un controllo dell'allenamento può permettere di seguire i progressi e incoraggiare lo sforzo. Inutile ricordare che solo aumentando incessantemente le dosi d'esercizi che si riesce a sviluppare al massimo le qualità muscolari.

## Esercizi semplificati

### Saltelli ritmati

Eseguire sul posto dei saltelli ben ritmati marcando nettamente quella specie di rimbalzo elastico che caratterizza il gesto del salto con la corda. Se vi è sufficiente spazio a disposizione si può d'altronde fare del salto con la corda vero e proprio. L'ideale è partire da una posizione leggermente flessa a livello delle caviglie, delle ginocchia e delle anche e ottenere il rimbalzo con il lavoro congiunto dei polpacci, cosce e natiche. In posizione totalmente raddrizzata, il saltello avviene con il semplice lavoro dei polpacci. Eseguire tre serie di 50-100 saltelli, interrotti da un minuto di riposo.

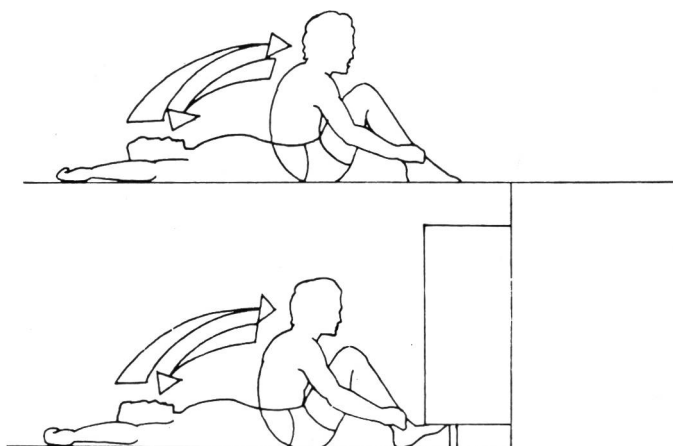
## Dilettanti



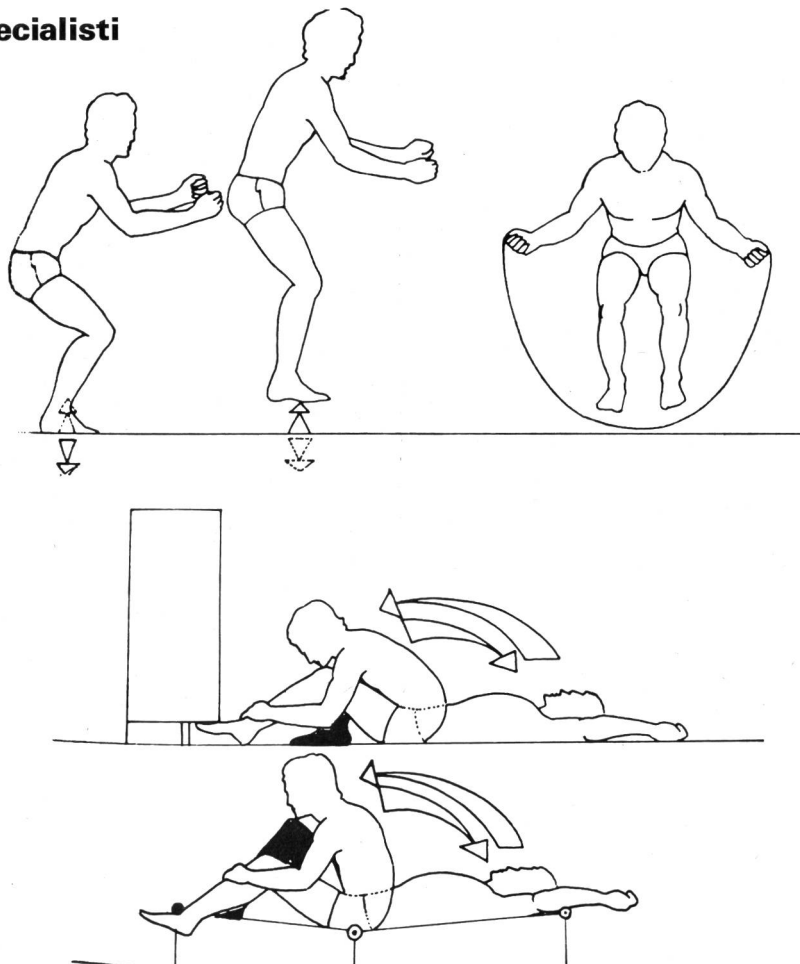
### Addominali

Partenza coricati sulla schiena, gambe semi-flesse, braccia aperte o poste semi-flesse nel prolungamento del corpo. L'esercizio consiste nel portare il tronco contro le cosce mantenendo i piedi a terra, poi ritornare alla posizione iniziale. Sollevare il busto «svolgendolo», cioè sollevando dapprima la testa, poi via via tutto il resto; i reni restano il più a lungo possibile a contatto con il suolo. Stesso procedimento per il ritorno alla posizione coricata. Incavare il ventre in modo da far ben lavorare la muscolatura addominale. L'esercizio può essere pure eseguito fissando i piedi sotto un mobile.

Eseguire quattro serie di 25-50 esercizi. Intensificare con flessioni più dinamiche ma con svolgimento analogo a quanto descritto sopra.



## Specialisti



## Esercizi complessi

### Saltelli ritmati in «posizione sci»

Posizione del corpo flessa, corrispondente un po' a quella dello sciatore. Saltelli con o senza corda con lavoro muscolare più intenso. Per avvicinarsi maggiormente alle condizioni reali, saltellare senza spiegare l'articolazione della caviglia, i piedi si elevano paralleli al suolo. In queste condizioni viene imposto un lavoro particolare ai muscoli delle cosce, dei glutei e dei reni. Cercare di mantenere sciolta la parte alta del corpo, evitare d'irrigidire la schiena.

Tre serie di 50-100 saltelli con un minuto di recupero.

### Addominali intensi

Stesso esercizio come per i sciatori della domenica ma con un sol piede sotto un mobile, gamba leggermente flessa, l'altra è piegata. Badare ad «arrotolare» e «srotolare» bene la parte alta del corpo e al lavoro dei muscoli addominali. Per questo esercizio si può usare l'asse Adam-Trainer, un attrezzo di cultura fisica molto conosciuto. È semplice fissare il piede mentre la forma dell'attrezzo permette una leggera flessione all'altezza delle anche. Il lavoro con una gamba sola oltre che rafforzare la stessa, gli addominali, sollecita i muscoli che fissano ogni gamba al bacino, parte molto importante nella pratica dello sci. Eseguire quattro serie di 40-60 esercizi alternando la gamba sinistra e gamba destra.

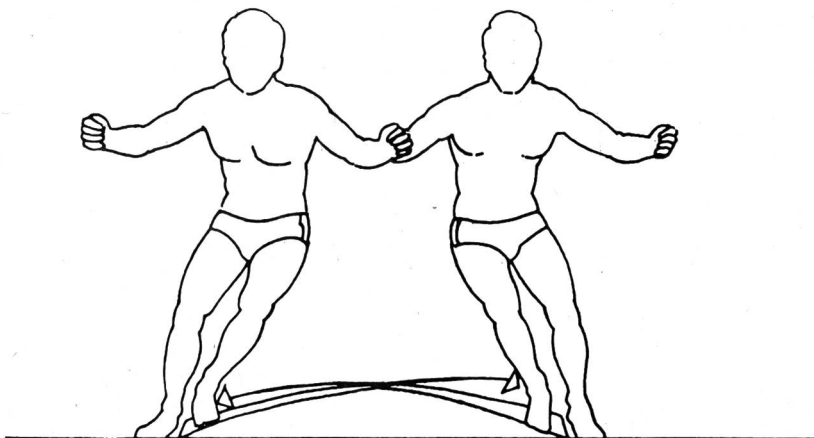
## Salti laterali

Lo sciatore, braccia allargate e sciolte, in posizione leggermente flessa, si proietta a destra in appoggio sulla gamba destra. L'altra gamba viene portata in modo sciolto a raggiungere la gamba d'appoggio prima di ripartire verso sinistra. Nuova proiezione ora verso sinistra con appoggio sulla gamba sinistra ecc.

Questo esercizio non produce soltanto un lavoro muscolare interessante a livello delle anche, ma permette pure allo sciatore di sentire quel che è una presa d'appoggio sulle anche in posizione corretta d'angolazione. Se l'esercizio è bene eseguito, con la nuca, le spalle e le braccia completamente sciolte, sviluppa pure ciò che nel gergo degli sciatori vien definita «l'indipendenza delle gambe». Si tratta della facoltà di dissociare il lavoro della parte alta del corpo e quello delle gambe e ugualmente di dissociare facilmente il lavoro di ognuna delle due gambe. Eseguire tre serie di 30–60 salti laterali.

## Esercizi semplificati

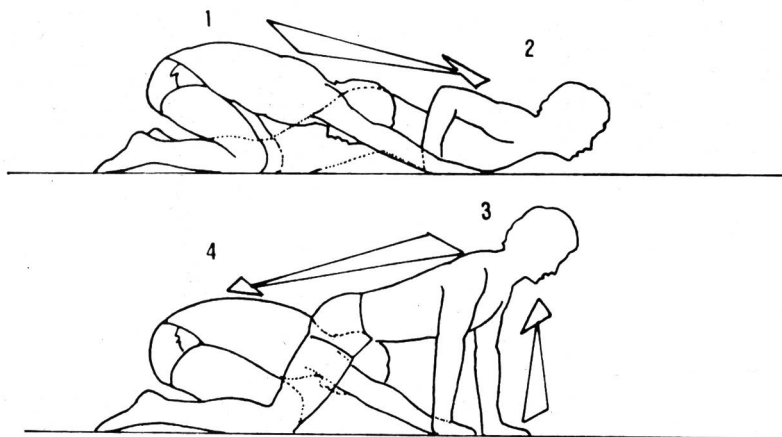
## Dilettanti



## Muscolazione delle braccia e delle spalle

Posizione in ginocchio, petto contro le cosce, braccia allungate obliquamente verso l'avanti e verso l'esterno. Prendendo appoggio sulle mani far scivolare il tronco rasoterra, quando è totalmente allungato respingerlo verso l'alto tendendo le braccia; arretrare il bacino fino a riprendere la posizione iniziale. Breve pausa di rilassamento. Questo esercizio fortifica l'insieme dei muscoli che fissano gli arti superiori al tronco. Può prevenire lussazioni alle spalle così frequenti nelle cadute in avanti sulla neve dura. Può pure permettere di evitare i noti indolenzimenti delle prime giornate sugli sci.

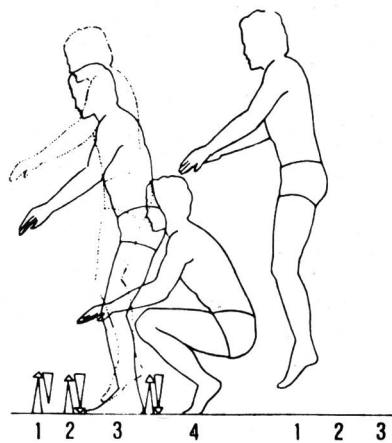
Eseguire tre serie di questo esercizio andando ogni volta fino al limite.



## Flessioni ampie

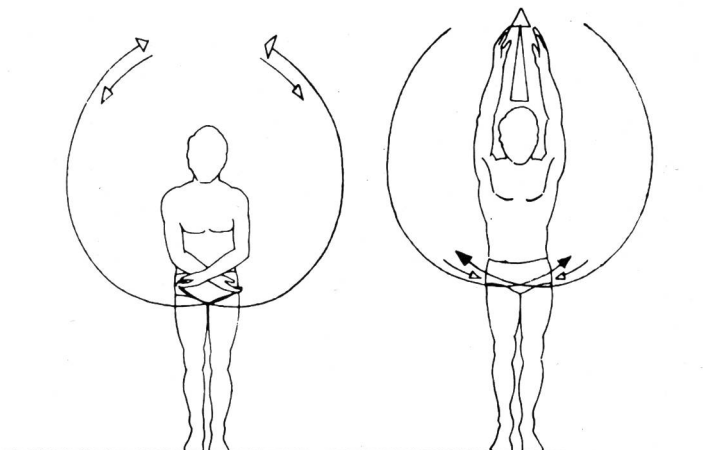
Eseguire tre saltelli sul posto e al quarto flettere a fondo le gambe, le natiche devono quasi toccare i talloni. Ripartire verso l'alto con tre nuovi saltelli contando 1, 2, 3 e 4: nuova flessione a fondo. Continuare... Alle prime flessioni scendere soltanto fino alla posizione semi-flessa per un «rodaggio» dei ginocchi, in particolare se v'è già in questa zona un po' di reumatismo oppure se vi sono i postumi di un incidente al menisco. I saltelli iniziali non affaticano, per contro le ampie flessioni sono faticose. Questo si spiega con il fatto che il lavoro imposto alle gambe da questo esercizio è inusitato nella vita corrente. Esso prepara ad assorbire le compressioni che si producono al passaggio di dossi o di raccordi di pendio.

Eseguire saltelli e flessioni fino a una sensazione di grande fatica nella regione delle cosce. Ricominciare a tre riprese.



## Stiramenti

Partenza braccia allargate di fianco, lasciarle cadere in modo sciolto. Grazie al loro slancio s'incroceranno davanti al corpo. Lasciarle bilanciare e con vigore sollevarle alla verticale a lato del corpo mantenendole in più indietro possibile. Riabbassarle tirando sempre verso indietro. Incrocio passivo dinanzi al corpo e riportarle in alto come prima. Quando le braccia si elevano alla verticale, alzarsi sulla punta dei piedi, ispirare rientrando il ventre e raddrizzare la testa. Avviene così uno stiramento attivo della colonna vertebrale. Quando le braccia ridiscendono, espirare a fondo. I buoni sportivi eseguono questo esercizio con in mano piccoli pesi di 3–5 kg.



### Spostamenti laterali su una gamba

Effettuare cinque saltelli con spostamento verso la destra in appoggio sulla gamba sinistra, poi cinque saltelli verso sinistra sulla gamba destra, poi continuare andata-ritorno. Questo esercizio ha lo scopo essenziale di rafforzare i muscoli che fissano lateralmente gli arti inferiori al bacino, e quelli che assicurano il lavoro del piede verso l'esterno. Nella pratica dello sci l'atleta è infatti costantemente in appoggio dominante su una gamba o in trasferimento d'appoggio da una gamba all'altra.

Eseguire due serie di 40-80 salti laterali da una gamba sull'altra e due serie di 4-8 spostamenti laterali andata-ritorno.

### Per sciatori esperti

L'esercizio è quasi identico a quello descritto per i dilettanti. Stessa posizione di partenza, far scivolare il petto rasoterra ma a questo momento respingersi con le braccia staccando in pari tempo le ginocchia dal suolo per ritrovarsi a corpo teso in appoggio facciale. Spingere il bacino verso indietro, poggiare le ginocchia al suolo per tornare alla posizione iniziale. Breve pausa.

Questo esercizio, oltre a provocare un lavoro intenso delle spalle e delle braccia, causa un importante stiramento del torace. È consigliabile non solo per la preparazione allo sci ma ugualmente durante il soggiorno sportivo. Si constata infatti che numerosi buoni sciatori si affaticano molto a livello delle spalle e finiscono per adottare una posizione contratta della gabbia toracica, ciò che disturba la respirazione.

Eseguire tre serie andando ogni volta fino al limite.

### Flessioni ampie a «piedi piatti»

Eseguendo saltelli intercalati da ampie flessioni, come descritti in precedenza, si ha una tendenza naturale a ritrovarsi, nella posizione bassa, in appoggio sulla punta dei piedi. In pratica, ovvero sugli sci, i piedi immobilizzati negli scarponi sono obbligati a rimanere piatti. Riprendendo l'esercizio già descritto per i dilettanti, si cercherà di svolgere le flessioni con i piedi completamente a contatto con il suolo. Non sarà possibile toccare i talloni con i glutei ma si potrà portare il tronco a contatto con le cosce. Per rimanere bene in equilibrio durante le flessioni ampie, all'ultimo saltello si dovrà spostare i piedi leggermente in avanti e durante la flessione allungare le braccia il più possibile verso l'avanti. A «piedi piatti» la flessione è molto differente e mobilita maggiormente il bacino e i reni.

Eseguire questi saltelli più a lungo possibile. Riposare 1 minuto e ricominciare a tre riprese.

## Esercizi complessi

## Specialisti

