

**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:** 39 (1982)

**Heft:** 8

**Rubrik:** La lezione

### **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**

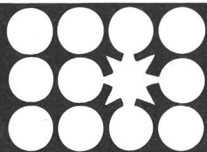
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 26.04.2026

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



# LA LEZIONE

## Programma di stiramenti

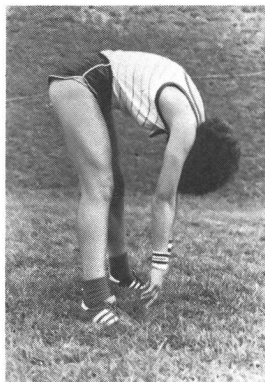
di Robert Schaffer

Questo programma può essere eseguito all'inizio o alla fine dell'allenamento, d'estate come d'inverno. Lo stiramento dev'essere fatto con dolcezza, senza bruschi movimenti e senza «scossoni». Stirare leggermente, fino a sentire un senso di tensione e restare in questa posizione 15-30 secondi, prima di proseguire lo stiramento sempre restando ben rilassato. Poi rimanere nuovamente in questa posizione per 15-30 secondi. Mai forzare o tenere una tensione estrema o dolorosa. Lo stiramento dev'essere progressivo e sempre controllato.

È importante conservare, durante gli esercizi, un buon rilassamento generale. La serie di esercizi che proponiamo in questa lezione si ispira ai metodi praticati essenzialmente negli USA.

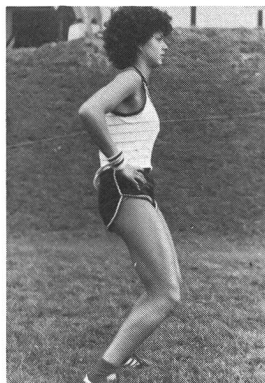
### Esercizio 1

Dalla posizione in piedi, gambe divaricate larghezza delle spalle: flettere lentamente il tronco in avanti mantenendo le gambe tese; rilassarsi. Lo stiramento dev'essere sensibile a livello delle natiche e dietro le cosce. Mantenere questa posizione durante 30 secondi, poi flettere leggermente le ginocchia prima di raddrizzarsi.



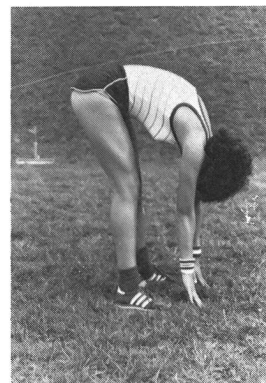
### Esercizio 2

Mantenersi in posizione leggermente piegata (vedi foto); rilassare il posteriore delle cosce. Mantenere questa posizione durante 30 secondi.



### Esercizio 3

Riprendere l'esercizio 1. Lo stiramento può essere più pronunciato nel corso della seconda fase.



### Esercizio 4

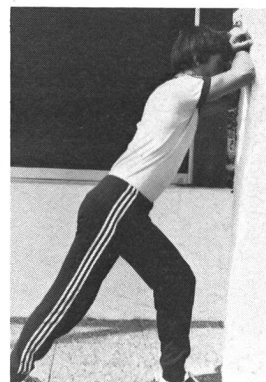
Piedi divaricati alla larghezza delle spalle e aperti a 45°, i talloni restano a contatto con il suolo; flettere le ginocchia e accovacciarsi a fondo. Quelli che provano troppe difficoltà a restare in questa posizione, possono tenersi a un supporto. Questo esercizio provoca uno stiramento a livello delle caviglie, dei tendini d'Achille, dell'inguine e del basso schiena. Mantenere questa posizione durante 30 secondi.



### Esercizio 5

Testa fra le mani, avambracci in appoggio contro un supporto solido: stiramento del polpaccio flettendo la gamba avanzata mentre l'altra, indietro, resta tesa, tallone al suolo.

Spingere, senza forzare, le anche verso l'avanti per accentuare lo stiramento della gamba tesa. Mantenere la tensione durante 30 secondi, poi cambiare gamba.



### Esercizio 6

In posizione seduta, gambe molto divaricate e tese, piedi che guardano verso l'alto ma ben rilassati alle caviglie; a partire dalle anche, flettere il tronco verso l'avanti fino a sentire un buon stiramento all'interno delle cosce e delle gambe in generale. La schiena deve restare ben diritta. Questo esercizio è abbastanza difficile e richiede pazienza e perseveranza. Mantenere la tensione durante **30 secondi**.



### Esercizio 7

Dalla posizione seduta, gambe molto divaricate come nell'esercizio 6: stiramento della coscia sinistra e del lato destro della schiena flettendo dolcemente il tronco, a partire dalle anche, in direzione del piede della gamba sinistra che le due mani afferrano all'esterno (nella misura del possibile). Mantenere la tensione durante **30 secondi**.



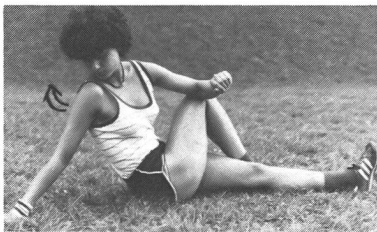
### Esercizio 8

Dalla posizione seduta, pianta del piede contro pianta del piede: afferrare i piedi e tirare la parte superiore del corpo verso l'avanti per stirare l'inguine e la schiena. Prendere appoggio con le braccia all'interno delle gambe per assicurare una buona stabilità. Mantenere la tensione durante **30 secondi**.



### Esercizio 9

Gamba sinistra tesa, piede destro posato piatto all'esterno del ginocchio sinistro: appoggiandosi sul braccio destro, porre il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro per esercitare una pressione progressiva contro questo, girare leggermente la testa e il tronco nel senso opposto. Lo stiramento si fa così a livello del gluteo, della coscia e dei muscoli costali. Mantenere la tensione durante **5-20 secondi**, poi cambiare lato.



### Esercizio 10

Ripetere l'esercizio 8 accentuando la flessione. Mantenere la tensione durante **30 secondi**.



### Esercizio 14

Ripetere gli esercizi 11, 12 e 13 per l'altra gamba.



### Esercizio 11

Porre un piede piatto all'altezza del ginocchio opposto: premere con il corpo sul ginocchio fino a che il tallone si stacchi da suolo per mezzo centimetro; rimettere il piede piatto rilassando leggermente la pressione. Questo esercizio provoca lo stiramento del tendine d'Achille. Mantenere la tensione durante **30 secondi**.



### Esercizio 12

Avanzare la gamba fin che il piede venga a trovarsi verticalmente sotto il ginocchio (più si avanza il piede, più la trazione è grande); l'altro ginocchio resta al suolo; flettere il tronco verso l'avanti senza cambiare la posizione del ginocchio al suolo né quella del piede avanzato. Lo stiramento avviene a livello delle anche, delle cosce e dell'inguine. Mantenere la tensione durante **30 secondi**.



### Esercizio 13

Per stirare i quadricipiti della gamba sinistra, afferrare il piede sinistro con la mano destra, in appoggio sul braccio sinistro per restare in equilibrio: tirare dolcemente il piede sinistro verso le natiche. Mantenere la tensione durante **15-30 secondi**.

