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: 12

Artikel: Un po' di ginnastica per i fondisti

Autor: Vesala-Repo, Aria

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000424

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: 10.01.2026

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

Un po' di ginnastica per i fondisti

di Aria Vesala-Repo

Aria Vesala-Repo, insegnante d'educazione fisica diplomata, ha diretto, in questi ultimi due anni, i corsi di ginnastica della nazionale svizzera di sci di fondo. Grazie alle sue speciali conoscenze, alla sua eccellente facoltà di dimostrazione e alla sua grande capacità d'entusiasmare, è giunta a persuadere i fondisti dell'importanza di una ginnastica esercitata regolarmente. *Peter Müller*

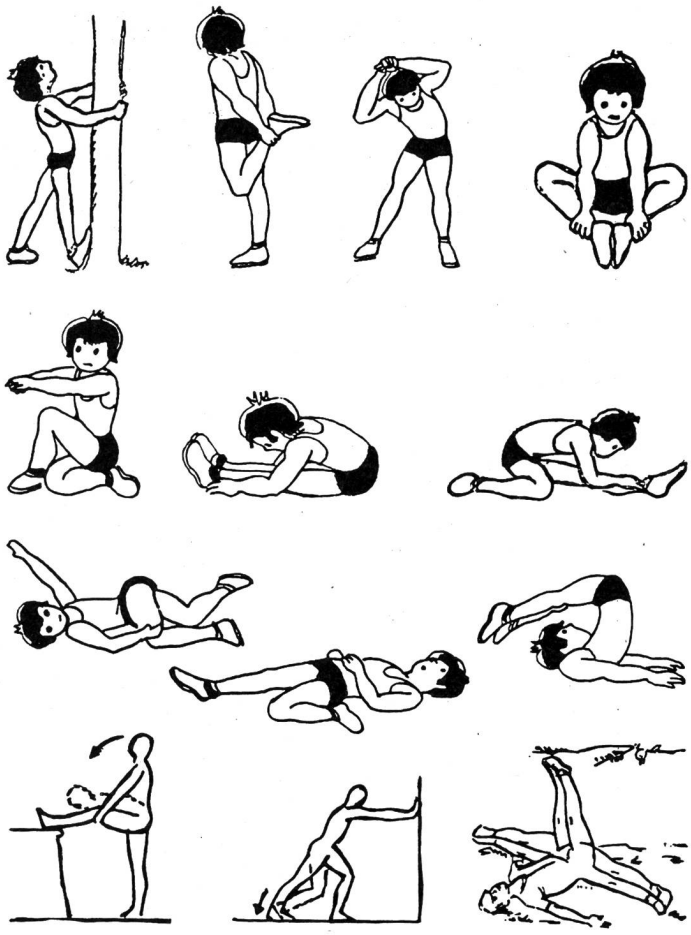
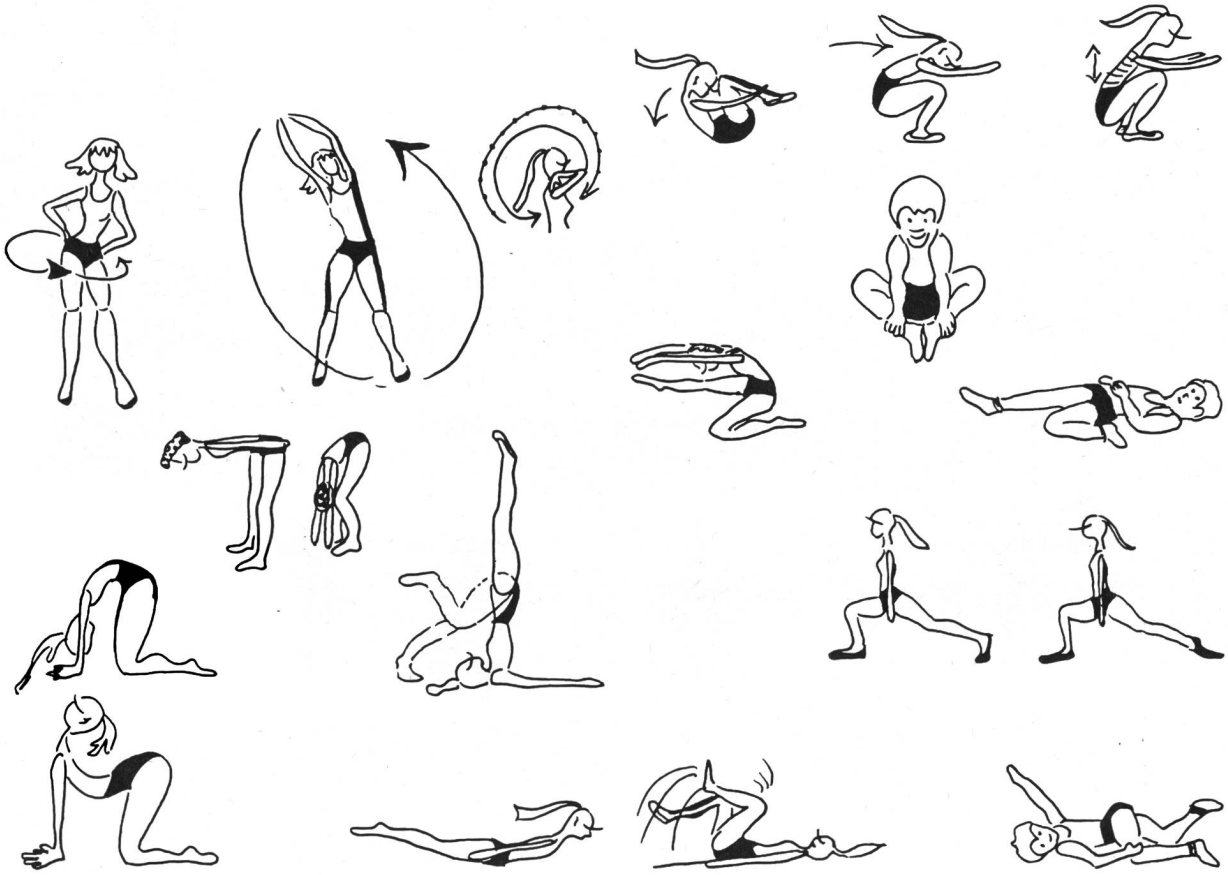
A dire il vero, in qualsiasi piano d'allenamento troviamo forme disparate d'esercizi che fanno, giustamente, parte integrante del già duro allenamento di sci di fondo. Tuttavia, spesso, gli esercizi di ginnastica o di stiramenti sono trascurati o addirittura dimenticati. Molti fondisti e fondiste sono del parere che questi non abbiano molta importanza. L'allenamento «giusto» – pensano – è più che sufficiente.

In verità, la cosa va considerata altrimenti. Questi esercizi devono assumere un posto ben radicato nell'organizzazione dell'allenamento esteso su tutto l'arco dell'anno. Più duro sarà l'allenamento, più si dovrà procedere a esercizi di ginnastica o di stiramenti. Quelli qui presentati – così schizzati – costituiscono alcuni suggerimenti che si prestano in modo particolare allo sci di fondo.

Per l'esecuzione di questi esercizi, bisogna badare in modo particolare a quanto segue:

- per gli esercizi di ginnastica e di stiramento, occorre sufficiente tempo e molta pazienza
- scegliere dunque un posto tranquillo e gradevole (suolo caldo o, almeno, secco)
- i movimenti devono essere eseguiti *lentamente. Non bilanciarsi!* Per esempio: 10–20 secondi estensione – rilassamento – 10–20 secondi estensione, ecc.
- concentrarsi interamente su quanto succede nel proprio corpo, con i propri muscoli e tendini. Bisogna imparare a conoscere il proprio anche sotto questo aspetto e *a sentirlo*
- esercitare maggiormente le tensione più volte di seguito soprattutto dei muscoli e delle articolazioni delle quali maggiormente si necessita nello sci di fondo
- eseguire gli esercizi di stiramento dopo ogni allenamento (15 minuti circa) e poi *quotidianamente.* Per esempio: 20–30 minuti.
- è meglio un po' di ginnastica tutti i giorni, dunque regolarmente, piuttosto che un programma troppo intenso e voluminoso di tanto in tanto.

Esercizi di stiramento



Esercizi di ginnastica