

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	40 (1983)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Sport per tutti

#### **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**

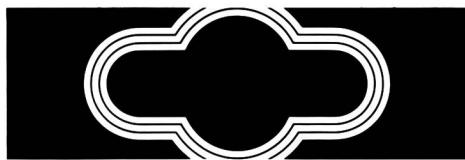
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.02.2026

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



## Riscoprite la vostra colonna vertebrale

Mantenetevi in forma: camminando, correndo, nuotando, andando in bicicletta, ecc. Imparate a portare oggetti un po' pesanti.

Se restate più tempo seduti e sdraiati che in piedi a muovervi, compensate la vostra inattività con un lavoro importante di rafforzamento muscolare, di scioltezza articolare e muscolare.

Se eseguirete gli esercizi che vi proponiamo in modo corretto e regolarmente riscoprirete la vostra colonna vertebrale.

Signore, sappiate che se portate i tacchi alti più di 4 cm, il vostro corpo si mantiene in equilibrio, accentuando la lordosi. In questi casi, per compensare, camminate spesso con scarpe piatte. Quindi per mantenervi in forma ed evitare questi noiosi mal si schiena fate sport, fate sport ...

### La colonna vertebrale

① Esercizi per conoscere meglio il proprio corpo.

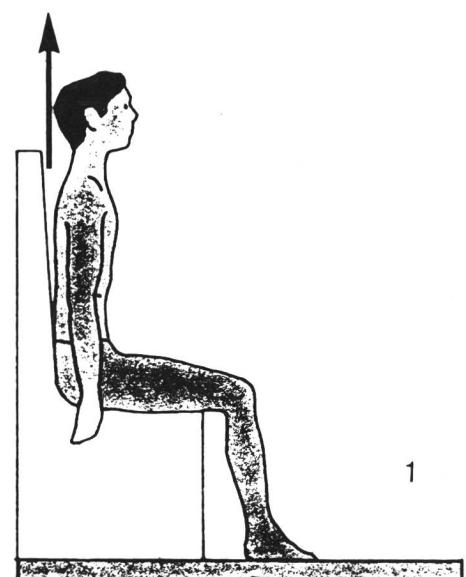
Respirate normalmente.

Sdraiatevi sul pavimento, valutate:

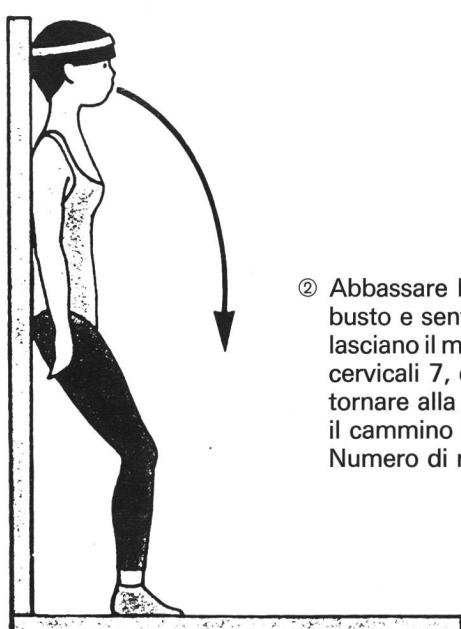
- L'ampiezza dei vuoti, fatevi scivolare sotto una o due dita, o una o due mani...
- La lunghezza delle zone concave. Muoversi un po' sulla schiena e ritornate alla posizione di partenza.

### ③ Esercizio di rilassamento

Seduti (in auto) (1), sdraiati o seduti sui talloni (2), allungatevi espirando e poi rilassarsi.

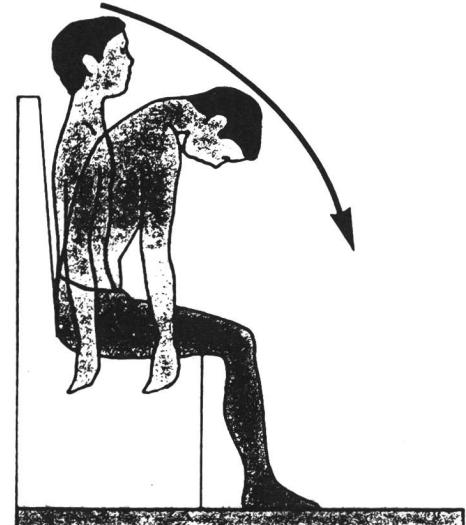


Eseguire l'esercizio 4-5 volte.

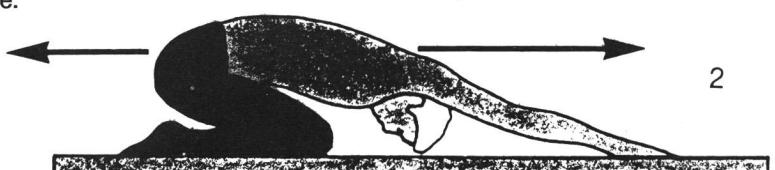


- Abbassare la testa, poi arrotondare il busto e sentire le vostre vertebre che lasciano il muro una alla volta (vertebre cervicali 7, dorsali 12, lombari 5) e ritornare alla posizione iniziale facendo il cammino inverso.

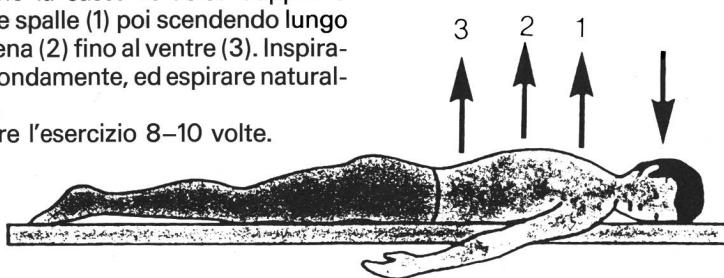
Numero di ripetizioni: 4-5 volte.



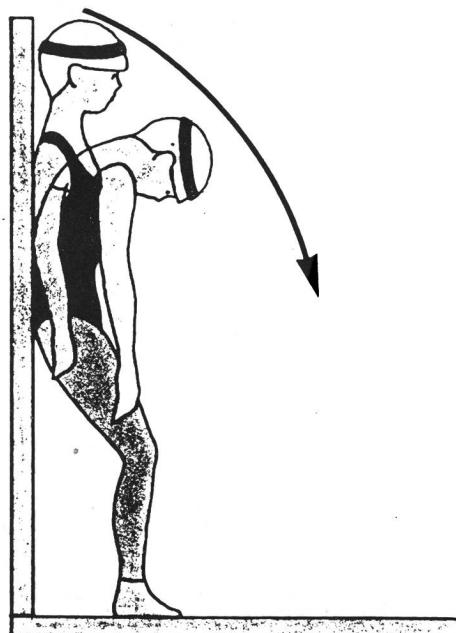
Numero di ripetizioni: 5-10 volte.



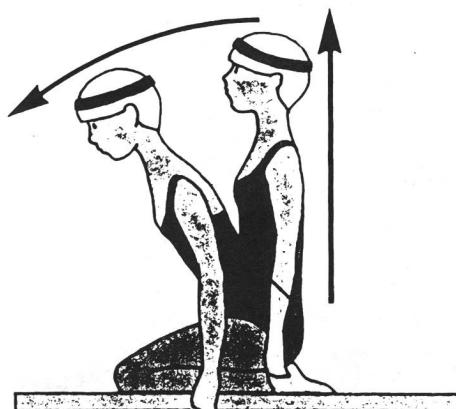
- ④ Sdraiati sul ventre, la testa sul fianco, le braccia lungo il corpo. Espirare profondamente e gonfiare al massimo la cassa toracica dapprima verso le spalle (1) poi scendendo lungo la schiena (2) fino al ventre (3). Inspirare profondamente, ed espirare naturalmente. Eseguire l'esercizio 8-10 volte.



- ⑥ Cominciando dalla testa, arrotondare 2-3 vertebre insieme espirando un paio di volte, allungarsi e restare in questa posizione per un paio di secondi: continuare in questo modo. Si arriva così ad allungare tutta la colonna. Ritornare alla posizione iniziale. Numero di ripetizioni: 5-6 volte.

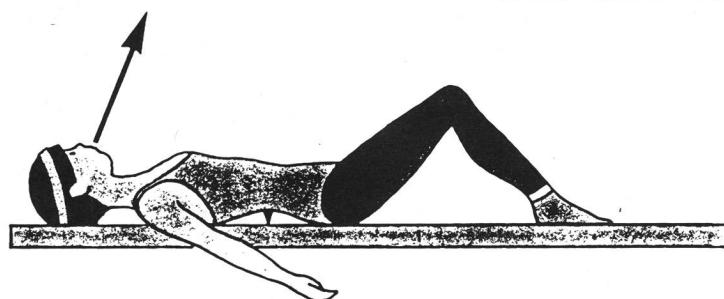


- ⑧ Seduti sui talloni (o su una sedia), allungare la schiena e chinarsi in avanti, mantenendo la schiena sempre diritta; le spalle, le braccia sono rilassate. Numero di ripetizioni: 5-10 volte.

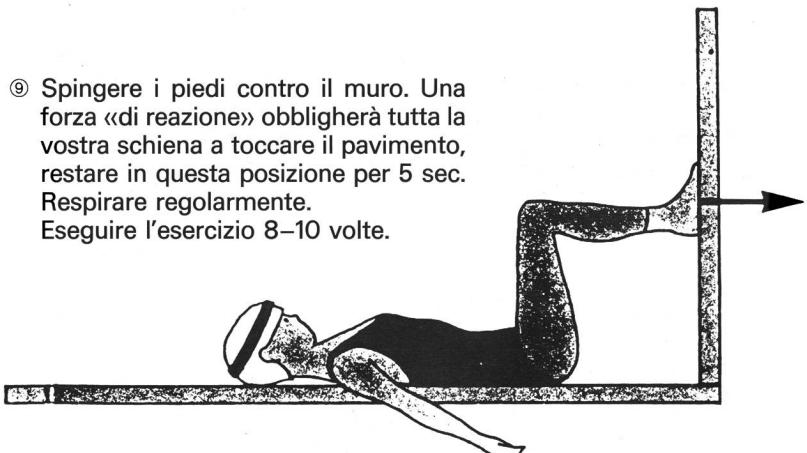


#### ⑦ Esercizio di rafforzamento

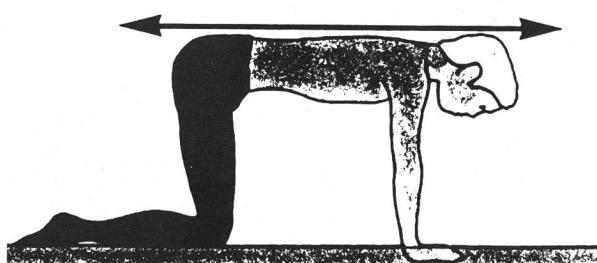
Espirare profondamente, sentire che la zona lombare tocca il pavimento e inspirare normalmente. Si rafforzano i muscoli addominali e la zona lombare si allunga. Numero di ripetizioni: 8-10 volte.



- ⑨ Spingere i piedi contro il muro. Una forza «di reazione» obbligherà tutta la vostra schiena a toccare il pavimento, restare in questa posizione per 5 sec. Respirare regolarmente. Eseguire l'esercizio 8-10 volte.



- ⑩ Attenzione non irrigidire le cosce, le spalle e la nuca! A carponi eseguire i movimenti seguenti, in questo ordine:



- 1) espirare completamente
- 2) bloccare la respirazione (apnea)
- 3) prolungare quest'apnea contrattando e rilassando 4-5 volte il ventre; la colonna vertebrale *non si muove*.
- 4) inspirare normalmente
- 5) prima di ricominciare l'esercizio respirare un paio di volte naturalmente. Eseguire l'esercizio 5-10 volte.

#### ⑤ Esercizio di scioltezza

Girare la testa, le spalle e poi il busto: rimanere in questa posizione per circa 15 sec. senza forzare, senza bloccare la respirazione, senza girare il bacino; poi cambiare parte.

Eseguire l'esercizio 5-8 volte da una parte e dall'altra.

