

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 41 (1984)
Heft: 8

Artikel: Stretching
Autor: Weckerle, Klaus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000147>

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: 29.04.2026

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

Stretching

di Klaus Weckerle

Per stretching s'intende l'esecuzione di esercizi d'allungamento muscolare (to stretch: tirare, tendere), movimenti altalenanti sono in questo caso da escludere.

Nella pratica di tali esercizi, il movimento d'allungamento deve venir adattato gradualmente e lentamente alle possibilità di ogni soggetto. La durata consigliata dell'esercizio è di 20-30 secondi, importante è che dalla sensazione di tensione muscolare non si passi ad una di dolore.

Una muscolatura sollecitata ha la tendenza ad indurirsi. L'effetto degli esercizi di distensione dovrà essere il ristabilimento della scioltezza originaria. Il muscolo viene quindi decontratto e ciò ha un effetto positivo sulla capacità di recupero. Altri vantaggi sono pure la prevenzione di infortuni e l'aumento della mobilità.

L'esecuzione di un programma di stretching è quindi utile prima e dopo la seduta d'allenamento.

Si dovrà iniziare coi gruppi muscolari più grossi e fare in modo che la respirazione sia regolare e tranquilla.

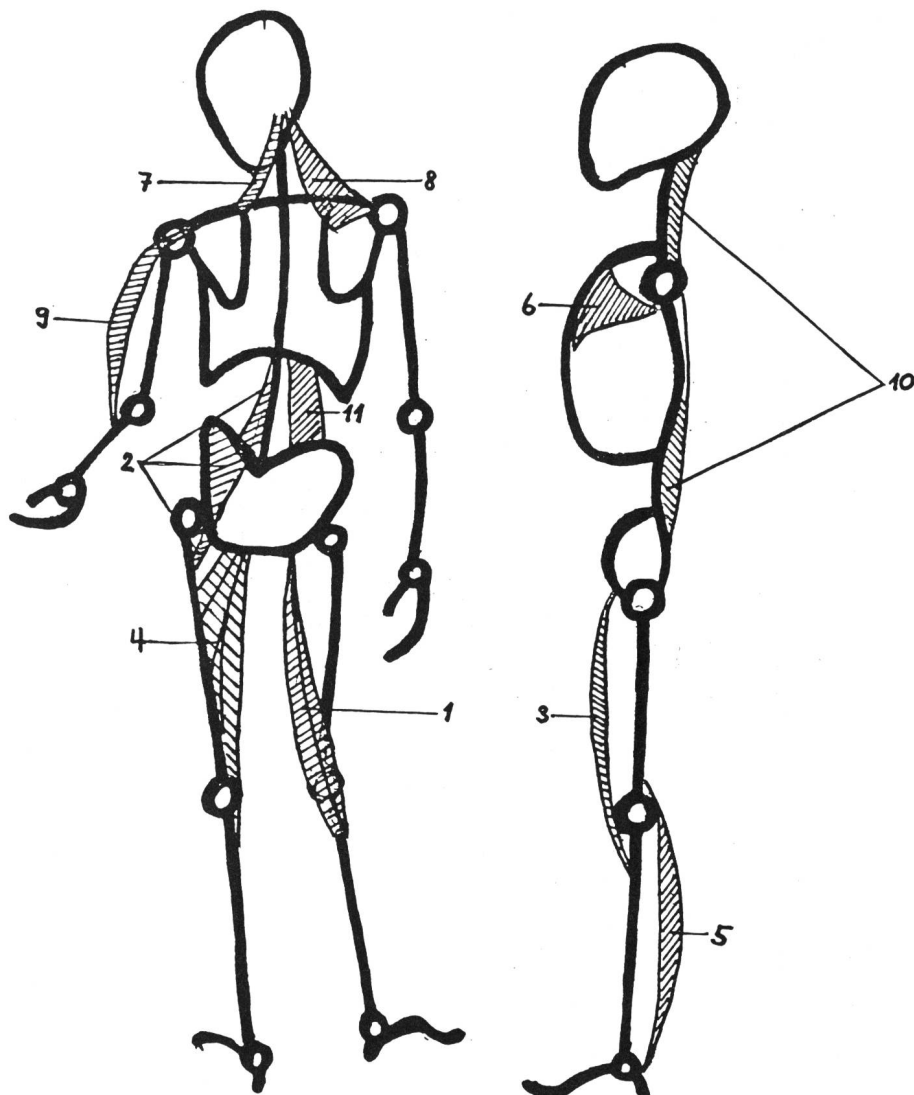
Gli interessati sono così informati. Una varietà di esempi di esercizi è pure già stata proposta dai massmedia. Normalmente essi vengono estratti dall'opuscolo «Stretching» di Bob Anderson¹. Ortopedici e fisioterapisti sono pure in grado di propagandare ulteriori conoscenze².

Basandosi sul libro «Muskelfunktionsdiagnostik» di Vladimir Janda³ la muscolatura è suddivisa in due gruppi: posturale (tonica) e fasica.

Muscoli posturali

Questi muscoli permettono principalmente una posizione eretta, soprattutto su una gamba (camminando manteniamo l'equilibrio durante l'85% della durata di ogni passo su una sola gamba). A causa della continua tensione alla quale sono sottoposti questi muscoli, essi hanno la tendenza ad accorciarsi. Ciò è considerato come uno sviluppo normale di ogni individuo.

I muscoli posturali sono facilmente attivabili e quindi facilmente allenabili. Essi divengono, in caso di inattività, molto più lentamente deboli che non i fascici. Questo fatto può condurre ad uno scompenso muscolare in un'articolazione, con conseguenti disturbi motori e dolori. È stato inoltre constatato dai medici sportivi un accresciuto rischio di infortuni in caso di accorciamento muscolare.



Muscoli posturali (principalmente funzione di sostegno)

1. Bicipite crurale (musculus biceps femoris) funzione: flette la gamba sulla coscia
2. Ileo-psoas (iliopsoas) funzione: flette la coscia sul bacino (muscolo del corridore)
3. Quadricipite femorale (rectus femoris) funzione: estende la gamba
4. Muscoli mediali (adduttori) funzione: riconducono la coscia verso la linea mediana
5. Tricipite surale (triceps surae) funzione: flettono il piede e le dita verso il basso
6. Grande pettorale (pectoralis major) funzione per es. porta il braccio all'interno
7. Angolare (levator scapulae) funzione: solleva la scapola verso l'alto
8. Trapezio superiore (trapezius pars descendens) funzione: solleva la spalla (ha un ruolo molto importante nei movimenti di trazione e sollevamento)
9. Bicipite del braccio (biceps brachii) funzione: flette l'avambraccio sul braccio (solleva anche il braccio)
10. Muscoli spino-dorsali (erector spinae) funzione: estendono la colonna vertebrale e la mantengono eretta.

11. Muscolo quadrato dei lombi (quadratus lumborum) funzione: piega il busto all'indietro (anche movimenti laterali)

Muscoli fascici

La funzione principale di questi muscoli è quella motoria. Essi, senza un allenamento regolare ed un specifico lavoro coi pesi, divengono sempre più deboli nel corso della vita di un individuo. Un raccorciamento degli «antagonisti» impedisce uno stimolo massimale dei muscoli fascici.

Muscoli fascici (principalmente in funzione del movimento)

— Muscoli glutei (gluteus maximus, medius e minimus) funzione: estendono la coscia e la portano all'esterno, pure funzione di rotazione

— Muscoli della coscia esterni ed interni (vastus medialis e lateralis) funzione: estendono la gamba e il ginocchio
— Tibiale anteriore (tibialis anterior) funzione: estende il piede e porta la gamba in avanti

— Muscoli addominali (rectus abdominus: grande retto; obliquus externus) funzione: con bacino fisso il torace viene tirato in avanti; rotazione e piegamento laterale del torace.

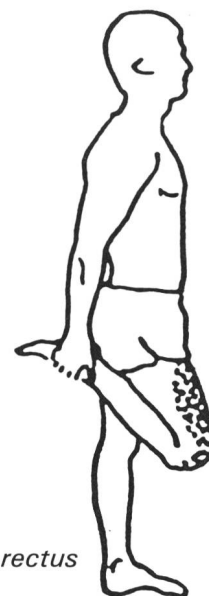
Esempio di un programma di stretching con esercizi per i muscoli posturali



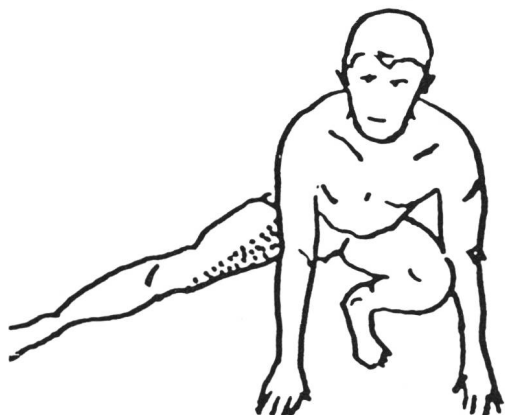
ileo-psoas (M. iliopsoas)



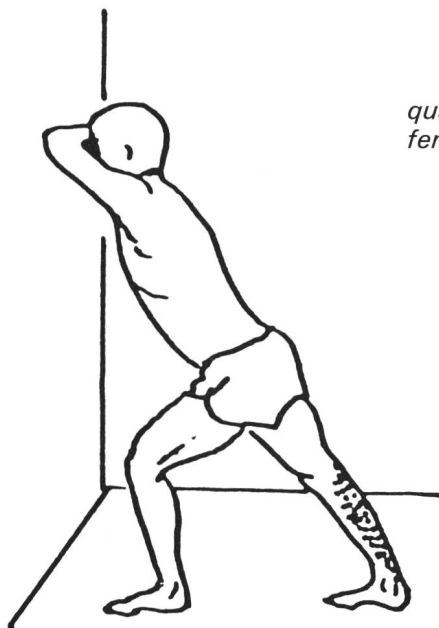
bicipide crurale (M. biceps femoris)



quadricepide femorale (M. rectus femoris)



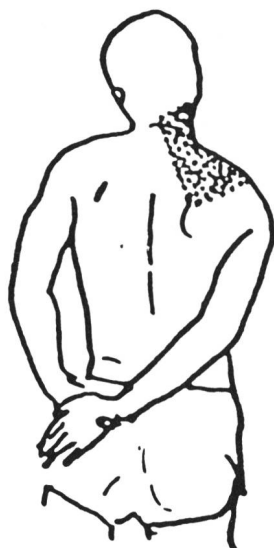
adduttore (Adduktoren)



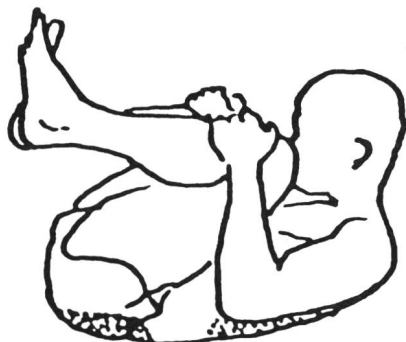
tricipide surale (M. triceps surae)



grande pettorale (M. pectoralis major)



trapezio angolare (M. levator scapulae u. trapezius)



muscoli spino-dorsali (M. erector spinae)



muscolo quadrato dei lombi e spino-dorsale (lumborum u. erector spinae)

Riassunto e conseguenze per la pratica

1. La funzione principale dei muscoli *posturali* dell'apparato motorio è quella di *sostegno*. A causa della loro costante sollecitazione essi tendono ad *accorciarsi*. Ciò può causare uno squilibrio a livello articolare. Le conseguenze possono essere un maggior rischio di infortuni, disturbi motori e dolori. Con *esercizi di allungamento* appropriati è possibile evitare tali disfunzioni.

2. La funzione principale dei muscoli *fascici* è quella *motoria*. In caso di inattività o di sovrasollecitazione essi reagiscono *indebolendosi*. In questo caso sono appropriati *esercizi di rafforzamento*. Grazie all'introduzione di esercizi di allungamento prima di un allenamento di forza è possibile raggiungere risultati ottimali.

3. Le conoscenze dei principi di cura, con esercizi di allungamento muscolare praticati da fisioterapisti, possono pure venir adottate dai maestri di sport. Durante le lezioni le possibilità di applicazione sono però limitate.

Il muscolo che dovrà essere allungato deve essere dapprima sollecitato per circa 5 secondi (sollecitazione isometrica). Dopo 2 o 3 secondi di rilassamento seguirà una lenta distensione del muscolo tramite un esercizio di allungamento. Attenzione: *non «dondolare»!* □

Traduzione di Roberto Schneider

Bibliografia

1 Anderson, Bob: «stretching», Felicitas Hübner Verlag, 3544 Waldeck-Dehringhausen, 1982

2 SVSS, Weiterbildungskurs: «Muskuläre Dybalance», 5 November 1983, Zürich Leitung: Dr. J. Alder, Zürich und Heinz Etter, Physiotherapeut, Kreuzlingen

3 Janda, Vladimir: «Muskelfunktionsdiagnostik», acco Verlag, Leuven, Belgien, 1979