Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 2

Artikel: Lo stretching prima e dopo lo sci di fondo

Autor: Gilli, Gian A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000177

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 23.05.2025

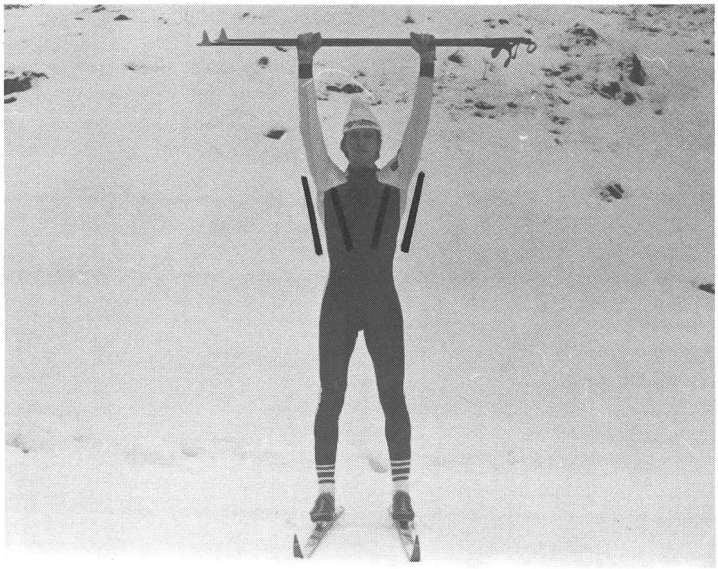
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lo stretching prima e dopo lo sci di fondo

Scelta degli esercizi: Gian A. Gilli, Samedan
Fototesto: Rudolf Etter, Glarus

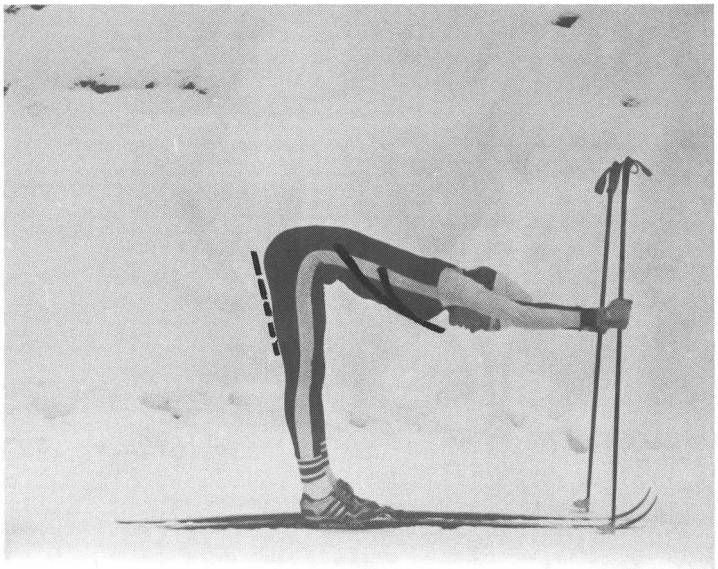
Prima di eseguire esercizi di stretching bisogna riscaldare il corpo tramite alcuni esercizi di scioltezza o eventualmente tramite passi sciolti sugli sci eseguiti lentamente. Per evitare lesioni, è meglio eseguire gli esercizi indicati all'inizio con molta prudenza e a bassa frequenza. Inoltre bisogna avvicinarsi al limite del dolore con cautela e una grande capacità di immedesimazione.
L'allungamento dovrebbe durare da 20 a 30 secondi, la respirazione regolare e naturale è importante. Il «ritorno» alla posizione di partenza si deve fare lentamente. I muscoli allungati sono segnati in nero.

Gli esercizi indicati corrispondono a un programma di base che può essere eseguito sugli sci praticamente da tutti. Possono essere fatti anche dopo la doccia o dopo aver cambiato i vestiti. Buon divertimento! □



1) Tenere i bastoni in alto (larghezza delle spalle) e tendere tutto il corpo.

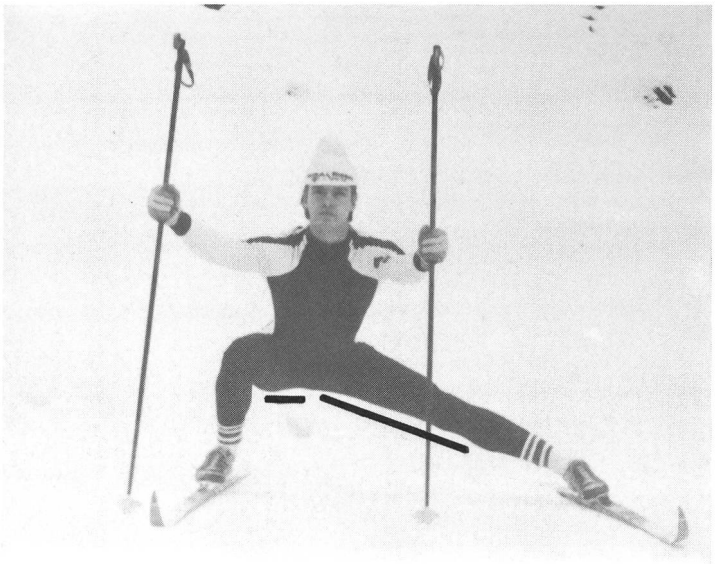
2) Tenere il bastone con una mano (pollice in basso) verticalmente sopra la testa; tirare leggermente in basso con l'altra mano dietro il dorso (alternare).



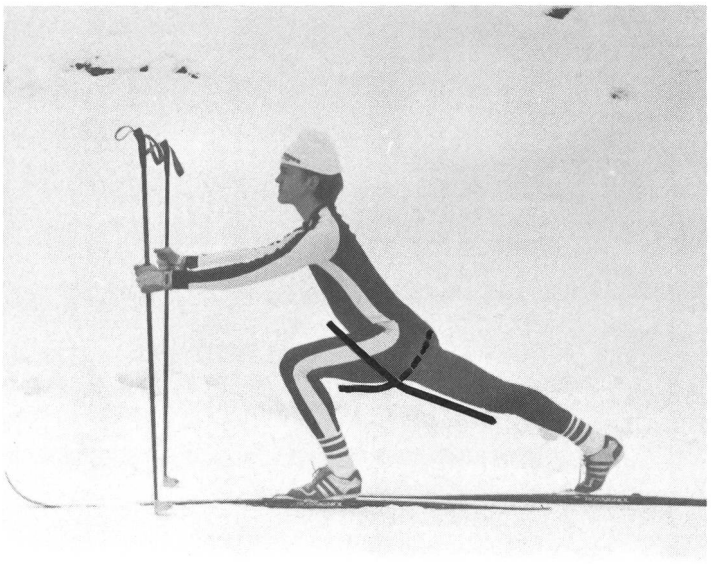
3) Tenere i bastoni nel terzo superiore. Abbassare (far cadere) il tronco leggermente in basso, gambe tese.

4) *Sci aperti e paralleli. Girare il corpo lentamente e conficcare i bastoni. Girare anche la testa (alternare).*

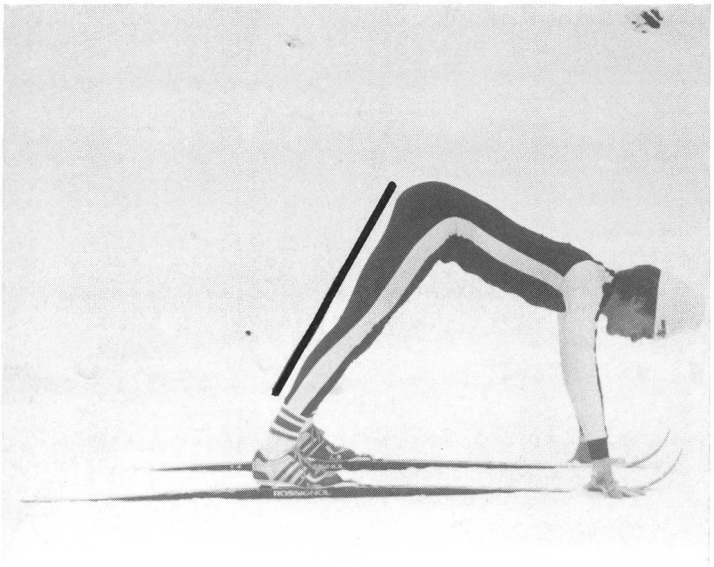
5) *Tenere la coda di uno sci; pressione in avanti e in basso, di modo che il tallone è premuto verso il sedere. Spingere i fianchi leggermente in avanti (alternare).*



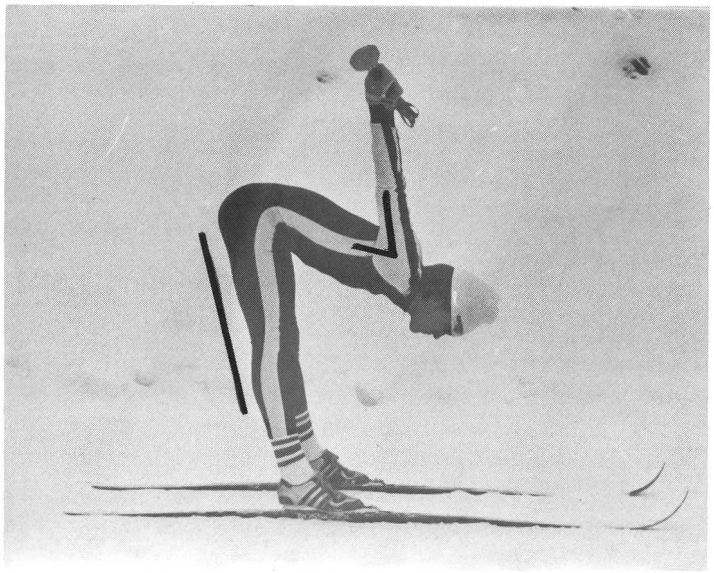
6) *Tenendo i bastoni nel mezzo, spostare la gamba tesa lateralmente. Il tallone rimane per terra, il tronco è eretto, la gamba d'appoggio ben flessa (alternare).*



7) *Tenere i bastoni nella parte superiore. Grande passo d'affondo, il ginocchio anteriore fa un angolo di circa 90 gradi, la gamba posteriore è tesa, il tronco eretto (alternare).*



8) *Sci divaricati alla larghezza delle spalle. Appoggiare le mani piatte vicino alle punte degli sci; gambe tese, talloni per terra.*



9) *Sci divaricati alla larghezza delle spalle. Gambe tese, bastoni tenuti con le mani alla larghezza delle spalle, braccia tese.*