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: 8

Artikel: Esercizi di mobilità articolare e muscolare

Autor: Markmann-Sciarini, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000214

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: 09.07.2025

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

Esercizi di mobilità articolare e muscolare

di Mariella Markmann-Sciarini, SFGS
foto: Robert Schaffer
atleta: Thierry Loup, 9 anni, Peseux

Da distinguere:
1. Gli esercizi inclusi nella messa in moto.
   Obiettivo: possibilità d'impiegare al massimo l'ampiezza dell'articolazione allo stato attuale
2. Esercizi di mobilità nel senso dell'allungamento muscolare.
   Obiettivo: migliorare la possibilità d'ampiezza di movimento dell'articolazione interessata in vista di un aumento dell'ampiezza.

Fattori che limitano la mobilità

1. Anatomia articolare
- tipo d'articolazione
- capsula articolare
- ligamento

2. Anatomia e fisiologia muscolare
- fibre muscolari (tipo)
- tono muscolare
- tendini
- stato fisiologico del muscolo (equilibrio ionico...)
- stato fisico dell'individuo (fatica...)

Effetto desiderato

Per avere un effetto d'allungamento muscolare, sia nella fase di messa in moto sia nella fase di miglioramento, gli esercizi devono essere eseguiti con il corpo in posizione corretta e l'esecuzione del movimento secondo le regole definite.

Possibilità d'allungamento muscolare	Tipo
- movimenti di molleggio (rilassamento!)	dinamico
- allungamento graduale	
- allungamento progressivo	intermedio
- allungamento progressivo tenuto (stretching)	statico
- allungamento passivo (forza esterna)	
- allungamento attivo-passivo	misto

Esecuzione degli esercizi di allungamento

a) badare che la mobilità non sia un prodotto di debolezza articolare e muscolare, perciò si deve includere un rafforzamento parallelo della muscolatura in questione
b) un guadagno di mobilità deve permettere un'economia di movimento, raggiungere una certa posizione non richiederà forza attiva e l'energia potrà essere impiegata in modo più efficace per altre azioni
c) ogni esercizio ha un'esecuzione corretta
d) ogni esercizio dev'essere costruito lentamente, eseguito in progressione e controllando l'effetto desiderato sul gruppo muscolare in questione.

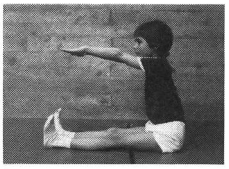
Esercizi

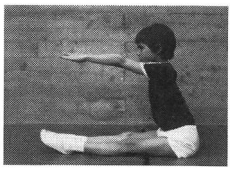
Gli esercizi seguenti danno gli obiettivi, una possibile progressione e aiutano a evitare errori.

1. Obiettivo: allungamento dei muscoli posteriori della coscia

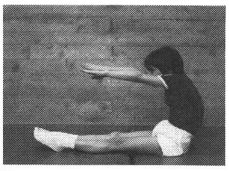
Flessione in avanti

Progressione
Prima di iniziare la flessione in avanti a gambe tese, bisogna poter tirare indietro le punte dei piedi senza dolori. (foto 1).
La posizione del bacino dev'essere corretta (foto 2).


1

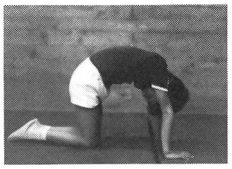

2

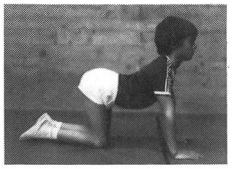
Errori da evitare
Bacino in retroversione poichè non permette di spostare le anche in avanti. L'errore è da attribuire ai muscoli posteriori della coscia e ai glutei che sono troppo corti (foto 3, cattiva posizione).


3

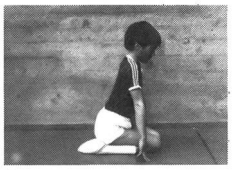
Come allungare questa muscolatura?

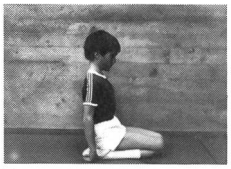
a) sentire il bacino e allungare la muscolatura dei glutei (esempio: il gatto, foto 4 e 5).


4


5

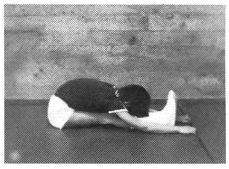
b) in ginocchio seduti sui talloni, eseguire dei movimenti d'anteversione e retroversione del bacino (foto 6 e 7).


6


7

Flessione in avanti a gambe unite

(foto 8)


8

Portare progressivamente il busto in avanti sulle gambe. Attenzione: la schiena rimane diritta

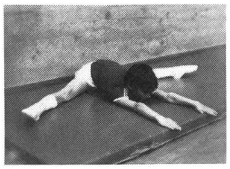
(foto 9 e 10).

9

10

Flessione in avanti a gambe divaricate

(foto 11)

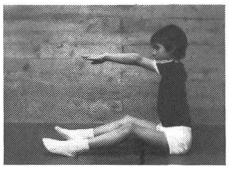

11

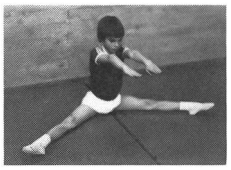
Si può anche fare di più (foto 12).

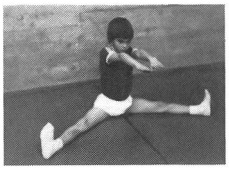
12

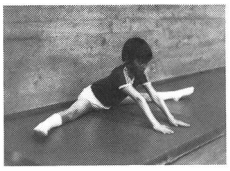
Progressione (foto 13 — 17)

13


14


15

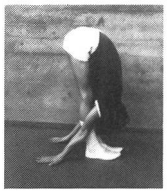

16


17

Indicazioni: gli esercizi si possono eseguire con i piedi in estensione o in flessione, la tensione muscolare sarà più intensa.

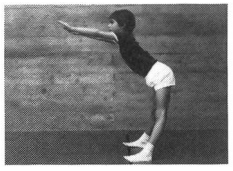
Flessione in avanti in piedi

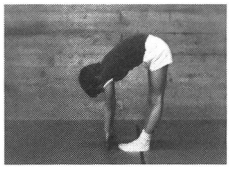
(foto 18)


18

2 possibilità di progressione

a) scendere sempre di più con il busto. *Attenzione:* schiena diritta, allungata, testa nel prolungamento della colonna vertebrale (foto 19 — 22)


19

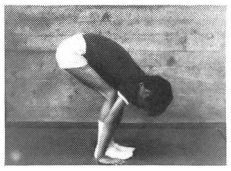

20

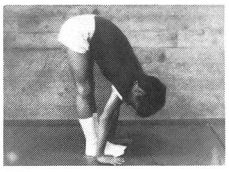
21

22

b) mani sul pavimento, tendere sempre più le gambe (foto 23 — 25).

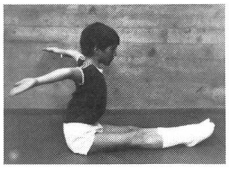
23

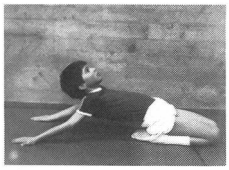

24


25

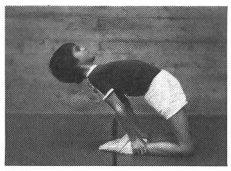
2. obiettivo: allungamento muscolare delle parti anteriori, arti superiori e inferiori e del tronco

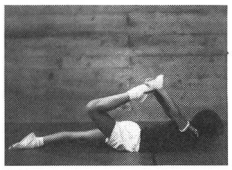
Tirare le braccia tese indietro (foto 26). In ginocchio, seduti sui talloni, idem (foto 27).


26

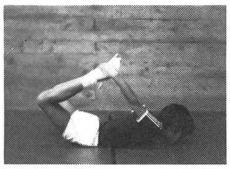

27

Piccolo ponte (foto 28).
A bocconi, tirare una gamba, mantenendo le anche sul pavimento! (foto 29)

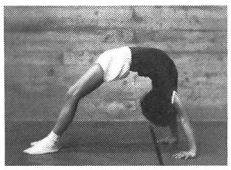

28

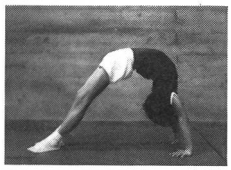

29

A bocconi, tirare le due gambe (foto 30).


30

Il ponte (foto 31 — 32)

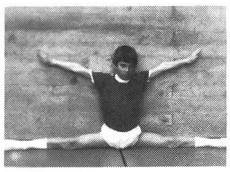

31


32

3. obiettivo: allungamento della muscolatura dell'inguine, degli adduttori e abduttori delle gambe

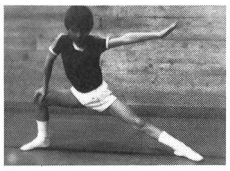
Spaccata laterale

(foto 33)

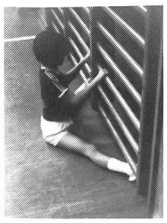

33

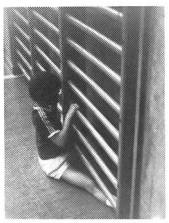
Progressione
In piedi, gambe divaricate, piedi sul pavimento, sempre più lontani; abbassare le anche, sedersi (foto 34 — 35).

34


35

Seduti, fronte alle spalliere, gambe divaricate. Tirarsi sempre più vicino alle spalliere, mantenendo le gambe tese (foto 36 e 37).

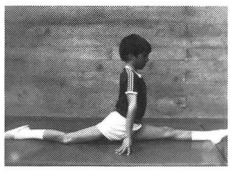

36


37

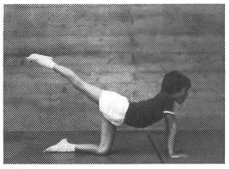
4. obiettivo: allungamento della muscolatura posteriore e anteriore delle gambe

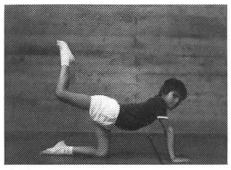
Spaccata longitudinale

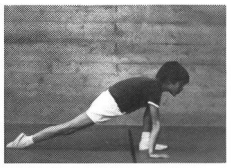
(foto 38)

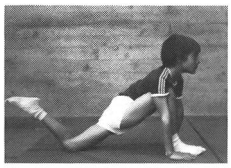

38

Progressione
A quattro zampe, alzare la gamba tesa indietro.
Attenzione: mantenere le anche parallele al pavimento (foto 39).
Idem, gamba dietro flessa (foto 42).

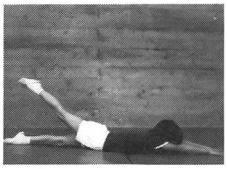

39

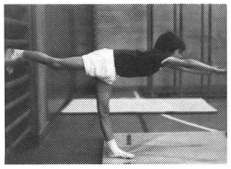

40


41

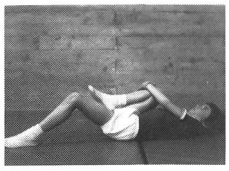

42

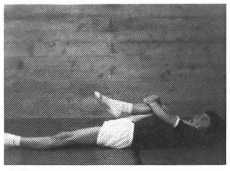
Bocconi, alzare la gamba tesa il più possibile, le anche restano sul pavimento (foto 43).
Una gamba appoggiata alla spalliera, gambe tese, flessione in avanti (foto 44).


43

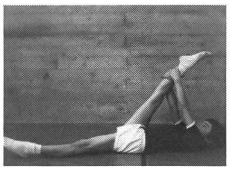

44

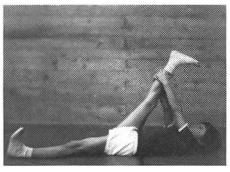
Sdraiati sulla schiena, tirare il ginocchio verso il petto, l'altra gamba è flessa (foto 45).
Idem, con la gamba sul pavimento tesa (foto 46).


45


46

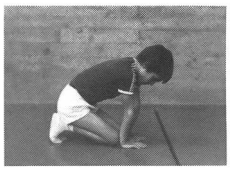
Idem, con le due gambe tese (foto 47).
Idem, con uno o i due piedi in flessione (foto 48).

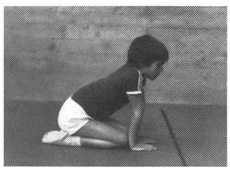

47


48

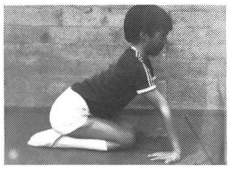
5. obiettivo: muscolatura dei piedi e delle mani

In ginocchio, seduti sui talloni.
Sulle punte dei piedi (foto 49).
Su tutto il piede (foto 50).

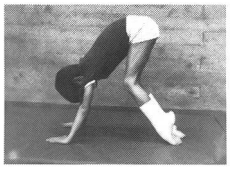

49

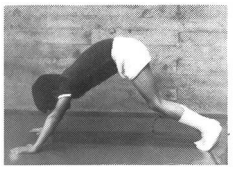

50

Idem, sul dorso delle mani (foto 51).


51

Passare alternativamente dalle punte dei piedi al collo dei piedi.
Idem a quattro zampe (foto 52 e 53).


52

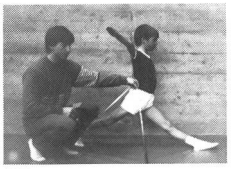

53

Questi esempi non rappresentano in nessun caso un elenco esauriente.
In queste progressioni si possono pure utilizzare altri esercizi.
Questi esercizi sono stati scelti da un repertorio semplice in modo che ognuno possa utilizzarli.
È importante che l'allenatore corregga all'inizio le posizioni. Dato che questi esercizi permettono un miglioramento della mobilità solo con una ripetizione quotidiana, ognuno potrà eseguirli individualmente all'allenamento o anche a casa con poco spazio.
Alfine di permettere a ognuno di controllare i suoi progressi, si potranno notare regolarmente i risultati dei test che seguono.

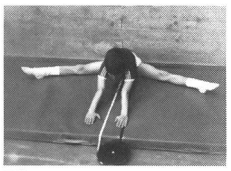
Test di controllo

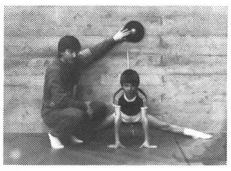
Flessione in avanti, gambe tese: misurare la distanza tra la punta delle dita e la panchina, sopra o sotto (foto 54).
Spaccata longitudinale (sinistra e destra): distanza pube-pavimento (foto 55).

54

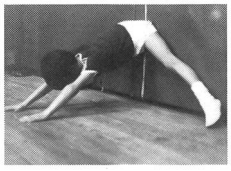

55

Flessione in avanti, gambe divaricate: distanza pube-punta delle dita (foto 56).
Spaccata laterale: distanza pube-pavimento (foto 57).

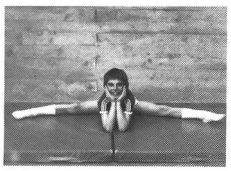

56


57

Spaccata laterale: distanza parete-pube (foto 58).


58

59


61

60

Thierry vi augura buon allenamento! (foto 59 — 61) □

Tutti gli accessori e indumenti per l'hockey su ghiaccio in vendita presso OCHSNER Kloten!
Su richiesta vi inviamo gratuitamente il nostro catalogo di 132 pagine corredato da illustrazioni a colori
OCHSNER
Articoli per hockey su ghiaccio Kloten
Marktgasse 15, CH 8302 Kloten, tel. 01 813 15 43, telex 825 520 ch