

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 8

**Rubrik:** La lezione

### **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**

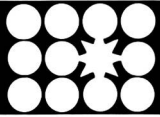
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.04.2026

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



## Lo «stretching» del podista

di Jacques Turblin

*Il dott. Jacques Turblin è un noto specialista di medicina dello sport e autore di numerose opere di vulgarizzazione scientifica. Ha elaborato un semplice e breve programma di esercizi di stretching destinato agli appassionati della corsa a piedi, allo scopo di evitare incidenti muscolo-tendinei e per facilitare il recupero. Lo stret-*

*ching è una successione di fasi (10 - 20 secondi) di contrazione seguita da una successione di fasi analoghe di allungamento e di rilassamento. I fisiologi hanno dimostrato che questo procedimento migliorava la scioltezza, dunque la funzione e il recupero dei muscoli e dei tendini. Di conseguenza con sicuro effetto preventivo. red.*

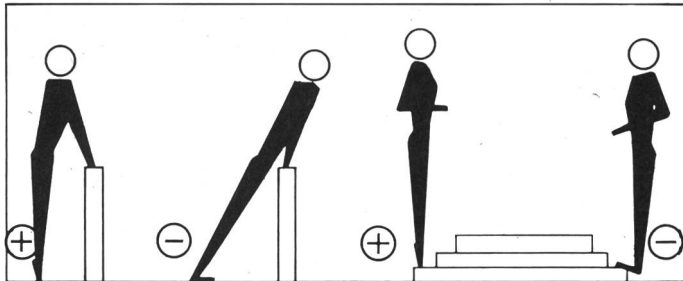
### La pratica dello stretching

Non sono necessari attrezzi. Tuttavia, alcuni movimenti sono più facili da eseguire se si approfitta, per esempio, di un recinto, una scala, una panchina pubblica, una spalliera, un albero ecc. Lo stretching si pratica durante 5 - 10

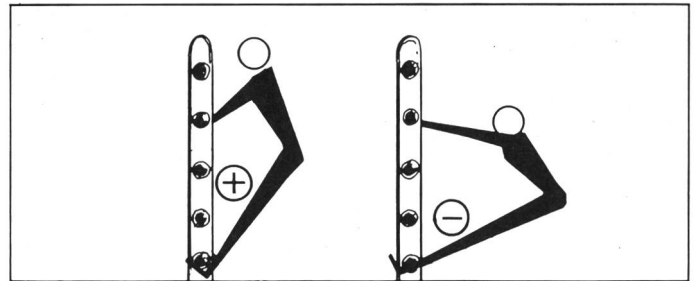
minuti, all'inizio dell'allenamento, ma dopo una decina di minuti di leggero footing, poi e soprattutto al termine dell'allenamento per recuperare meglio.

Ogni movimento specifico qui presentato dev'essere ripetuto 10 - 20 volte, la fase di contrazione ⊕ precede sempre quella di allungamento ⊖.

### Arti inferiori

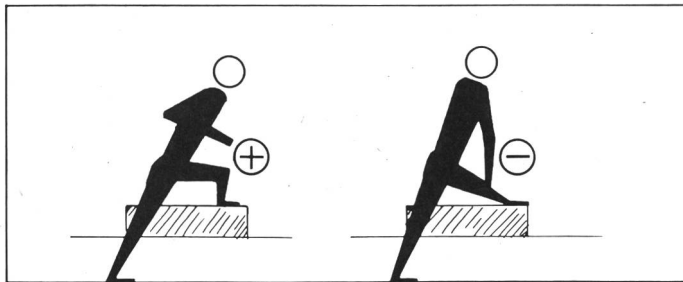


Muscoli tricipito-surali (polpaccio) e tendine d'Achille.



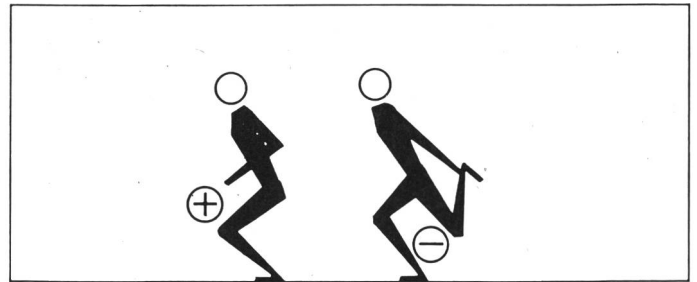
Muscoli tibiali.

Nella fase di contrazione, appoggiare con forza la pianta del piede sull'appoggio.



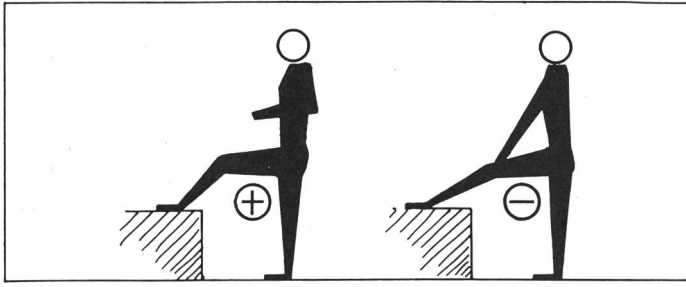
Muscolo quadricipite e tendine rotuleo.

La fase di contrazione di un arto deve coincidere con la fase d'allungamento dell'altro.



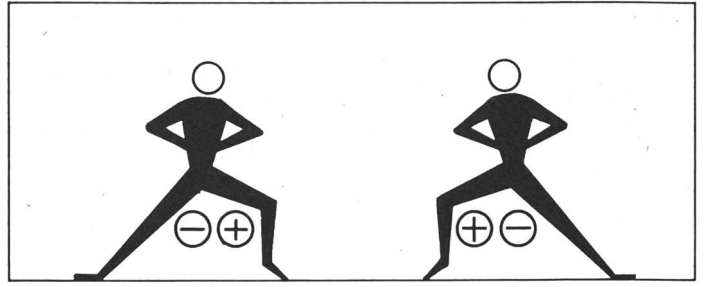
Muscoli peroneo e popliteo

Nella fase di contrazione, appoggiare con forza sulla pianta del piede; quest'ultimo è posto in rotazione interna, per esempio sul gradino di una scala. Nella fase di allungamento, appoggiare fortemente con la mano la parte interna del ginocchio; il piede si trova in rotazione esterna.



**Muscoli ischio-tibiali**

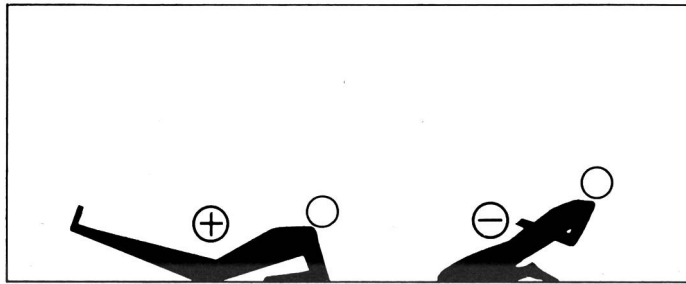
Piede in posizione neutra; nella fase di allungamento, appoggiare fortemente le mani sul ginocchio.



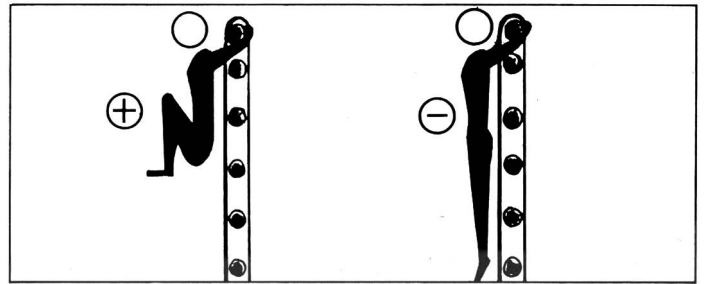
**Muscoli adduttori e psoa-iliaco.**

Per passare alla fase di allungamento è sufficiente invertire la posizione delle gambe nei due tipi di movimento.

**Muscoli addominali e vertebrali**

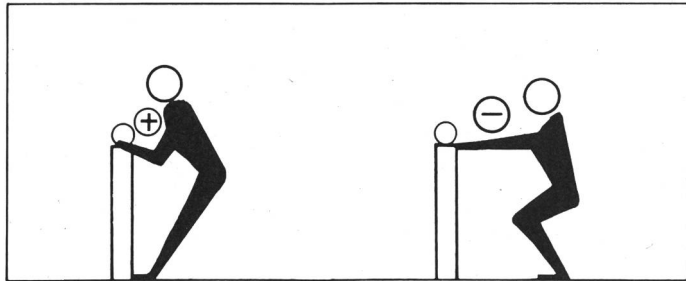


Eseguito al suolo o, meglio alle spalliere o simile, lo stiramento di questi muscoli previene le lombalgie e le sciati-



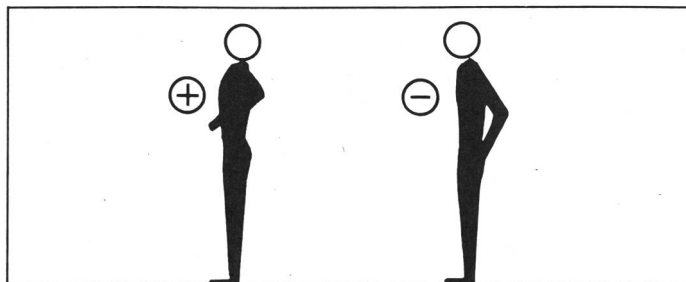
che così frequenti negli sportivi. Evitare movimenti dolorosi.

**Arti superiori**



L'illustrazione dovrebbe bastare a capire l'esecuzione del movimento.

**Muscoli respiratori**



L'inspirazione forzata (10 - 20 secondi) precede l'espira-

