

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Tesi sull'allungamento  
**Autor:** Hegner, Jost  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999366>

### **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:** 16.01.2026

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

# Tesi sull'allungamento

di Jost Hegner

**Le ricerche scientifiche degli ultimi anni sull'allungamento hanno portato a risultati contrastanti. Sugli effetti delle diverse tecniche di allungamento si può essere di diverso parere; la superiorità dello «stretching», dell'allungamento statico, nei confronti dell'allungamento dinamico non è provata.**



Sulla base delle varie esperienze pratiche si possono formulare le seguenti tesi:

**1** Contrarre+rilasciare, allungare+sciogliere, stirare+rilassare, sono tutte misure valide dal punto di vista funzionale, della salute e come complemento all'allenamento. Esse sostengono la «coscienza del proprio corpo» e il benessere, servono alla regolazione del tono muscolare e fanno parte della cura quotidiana dell'apparato locomotore e di sostegno, in particolare del sistema neuromuscolare.

**2** Lo «stretching» può senz'altro completare il «warm up» dinamico come preparazione all'attività sportiva, ma non certo

sostituire il «riscaldamento» e il «ritorno alla calma».

**3** Sia l'allungamento statico (attivo e passivo) che dinamico (attivo e passivo) possono contribuire a rendere ottimale la mobilità.

**4** Un allungamento fatto a scatti e senza controllare il movimento può portare a danni dell'apparato locomotore attivo e passivo ed è pertanto da evitare.

Jost Hegner è docente presso l'Istituto dello sport e della scienza dello sport dell'Università di Berna e presso il corso di formazione per allenatori dell'AOS.

Se ci si debba allungare in modo statico o dinamico, passivo o attivo, è questione dei bisogni individuali nella situazione particolare.

**5** Nell'allungamento statico il tono muscolare viene rafforzato più che ridotto, e l'irrorazione sanguigna non può quindi essere ottimizzata con una misura del genere.

**6** È contestato il fatto che l'allungamento statico rappresenti una misura efficace per la prevenzione delle lesioni sportive. Certo è che con lo stretching, dopo uno sforzo esagerato ed eccentrico di un muscolo, non si possono sanare eventuali danni arrecati alle fibre muscolari (indolenzimento dei muscoli).

**7** Subito dopo un'attività fisica intensa si dovrebbe tornare alla calma in modo rilassato, sciolto e dinamico, ma non eseguire allungamenti statici di lunga durata.

**8** Il riflesso dell'allungamento non serve a «proteggere». Esso serve alla regolazione del movimento e compare nel caso di modificazioni della lunghezza del muscolo «impreviste», repentine e improvvise. Non può quindi servire come base per l'elaborazione delle «regole dello stretching».

**9** Il tono muscolare viene influenzato fra le altre cose anche da fattori psicologici, e gli accorciamenti hanno cause emotive. Ciò significa che «squilibri muscolari» sono fenomeni non soltanto strutturali ma soprattutto funzionali, appunto «neuromuscolari». È pertanto molto importante che durante l'allungamento ci «sciogliamo e rilassiamo» in modo consapevole. ■

Trad.: Cic.