

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Vademecum dello stretching  
**Autor:** Albrecht, Karin / Gautschi, Roland / Meyer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999137>

#### 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

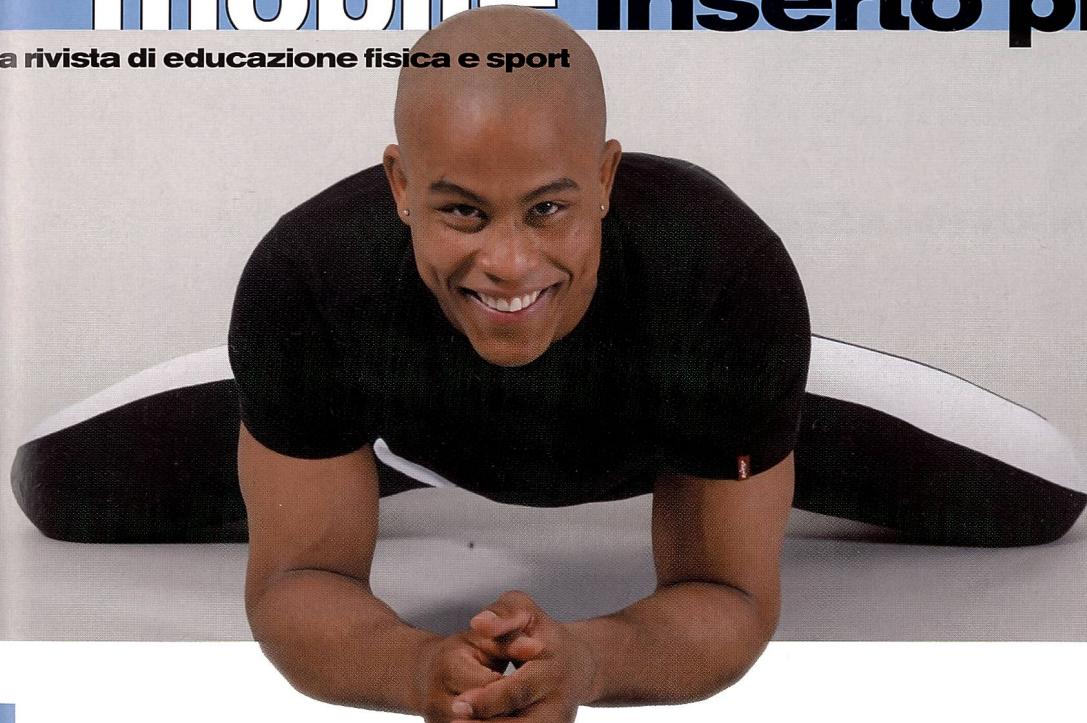
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.- / € 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.- / € 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.- / € 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.- / € 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:  
Redazione «mobile», UFSPO,  
2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032  
327 64 78, mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Vademecum dello stretching

Sergei Aschwanden, campione europeo e vice campione del mondo di judo, indica quali gruppi muscolari si possono e soprattutto si dovrebbero allungare. Lo scopo? Mantenere e migliorare la prestazione sportiva.

Karin Albrecht, Roland Gautschi, Stephan Meyer

Foto: Daniel Käsermann

**«F**are esercizi di stretching è soltanto un'inutile perdita di tempo e non riduce il rischio di infortuni!» È questa l'opinione di un docente di educazione fisica, a cui si aggiunge quella di un'atleta di punta: «Meno dolori grazie all'allungamento muscolare? Nessuno lo ha mai dimostrato!». Un allenatore afferma addirittura di non proporre più esercizi di allungamento perché non sa determinare cosa sia giusto o sbagliato e preferisce quindi evitare di presentare agli sportivi dei piani di allenamento «completamente errati».

### Obiettivi ragionevoli, domande pertinenti

L'allungamento muscolare è fonte di continua discussione, una discussione che purtroppo non viene affrontata nel modo giusto. Nel dibattito, infatti, non rientrano né la profilassi contro gli infortuni, né le misure di rigenerazione e questo perché lo stretching viene considerato unicamente come uno strumento per il mantenimento e il miglioramento della prestazione sportiva. La domanda che dovremmo porci è invece la seguente: durante la pratica del mio sport o la lezione di educazione fisica quali sono i muscoli maggiormente sollecitati e che, di conseguenza, tendono ad accorciarsi? E questo accorciamento in quale misura limita la prestazione sportiva? Solo quando atleti e docenti di educazione fisica si porranno queste domande, il concetto di allungamento muscolare sarà valorizzato correttamente, perché è il principio dell'allungamento come fine ultimo che consente di potenziare la prestazione e parallelamente di regalare benefici quali una miglior percezione del proprio corpo, nonché una maggiore capacità di rilassamento e di recupero.

### Tutto e di più sull'allungamento

Nella prima parte questo inserto presenta le basi dell'allungamento muscolare da applicare soprattutto al termine della lezione di educazione fisica o dell'allenamento (v. pagg. 2 e 3). In seguito vengono presentati nel dettaglio gli esercizi di stretching che interessano le fasce muscolari più importanti del corpo. Esercizi, questi, che possono essere applicati anche nella prima parte dell'attività sportiva e in questo caso vanno svolti in modo dinamico, alternando lentamente le posizioni finali.

La pratica di ogni disciplina sportiva richiede spesso una sollecitazione muscolare specifica. Ciò nonostante il programma di allungamento illustrato dalla pagina 4 alla 13 propone degli esercizi universali validi per tutti gli sport e classificabili in cinque ambiti. Tutti gli esercizi presentati qui di seguito sono riassunti alle pagine 8 e 9.

### Sommario

|   |    |
|---|----|
| Alla conquista della mobilità           | 2  |
| Muscolatura posteriore della coscia     | 4  |
| Muscolatura anteriore della coscia      | 5  |
| Muscoli adduttori della coscia          | 6  |
| Tutti gli esercizi in un colpo d'occhio | 8  |
| Muscolatura del torace                  | 10 |
| Muscolatura del collo                   | 12 |
| Muscolatura dell'anca                   | 13 |
| Muscolatura del polpaccio               | 14 |
| Altri gruppi muscolari                  | 15 |

## Alla conquista della mobilità

Che cosa, come e quanto allungare? In breve alcune indicazioni fondamentali per una corretta esecuzione degli esercizi di stretching.

Per definire un programma di stretching è opportuno innanzitutto suddividere il corpo in gruppi muscolari. Un allungamento dei singoli muscoli non avrebbe infatti senso poiché se da un lato è quasi impossibile isolare il muscolo, dall'altro è molto più efficace allungare tutta la fascia responsabile del movimento.

### La scelta del metodo

La sequenza in cui i gruppi muscolari vengono allungati non è importante. Tuttavia, affinché gli esercizi siano efficaci, bisogna riflettere sulle modalità di allungamento e, a prescindere dalla disciplina sportiva, coinvolgere nel programma di stretching i gruppi muscolari principali. A dipendenza dello sport praticato, alcuni gruppi muscolari richiederanno naturalmente un ulteriore allungamento (v. pagine 14 e 15).

### L'allenamento stabilisce l'intensità

Le raccomandazioni seguenti si riferiscono in particolare alla fase di allenamento. L'allungamento a seguito di una competizione segue delle regole particolari. In questo caso, prima di tutto, l'atleta dovrebbe terminare lo sforzo con un «cooldown» – una corsetta di defaticamento – che mantiene alto il metabolismo, favorendo la rimozione di acido lattico dalla muscolatura maggiormente coinvolta nello sforzo. Solo in seguito è consigliabile iniziare con gli esercizi di allungamento.

### Parola d'ordine: sicurezza

L'allungamento deve essere effettuato assumendo una postura quasi-statica oppure con un piccolo movimento controllato (vedi pagina 3). In questo modo la muscolatura non subisce né colpi, né stiramenti, ma esclusivamente forze di trazione. Inoltre, per evitare eccessive sollecitazioni dovute al piegamento dell'articolazione è necessario prestare attenzione ai seguenti punti:

1. Assumere una posizione corretta, stabilizzando le vertebre toraciche e lombari.
2. Concentrarsi sul gruppo muscolare interessato.
3. Inspirare profondamente – espirare lentamente.
4. Concentrarsi sulle percezioni del gruppo muscolare interessato.
5. Controllare la transizione tra un esercizio e l'altro.

### Bibliografia

**Albrecht, K.; Meyer, S.; Zahner, L.:**

Stretching – das Expertenhandbuch. Edizioni Karl F. Haug, Heidelberg, 2001. 179 pagine. ISBN 3-8304-7096-7

mobileclub

### Un corso per allungarsi meglio

Sotto la guida di Karin Albrecht, collaboratrice di questo inserto pratico, verrà organizzato per i soci del mobileclub e per tutti i lettori della rivista «mobile», un corso di perfezionamento dedicato allo stretching.

**Temi:** allungamento muscolare nell'insegnamento dell'educazione fisica e in allenamento: programmazione, conseguenze e risultati; elaborazione delle strategie e delle tecniche di allungamento.

**Data:** sabato 28 agosto 2004.

**Luogo:** Zurigo.

**Orario:** dalle 09.00 alle 16.30.

**Prezzo:** Fr.168.– per i membri del mobileclub, Fr.198.– per i non membri che si iscrivono entro il 15 luglio 2004. Dopo questo termine il prezzo salirà a Fr.225.–

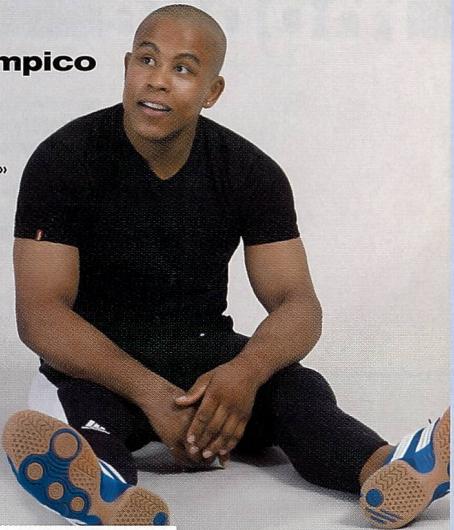
**Iscrizione:** responsabile mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, Telefono 032 342 20 60, Fax 032 327 6478, E-mail: info@rebi-promotion.ch (i posti a disposizione sono limitati, le richieste saranno accettate secondo l'ordine di iscrizione).

**Osservazione:** il corso si tiene in tedesco.

## Un modello olimpico

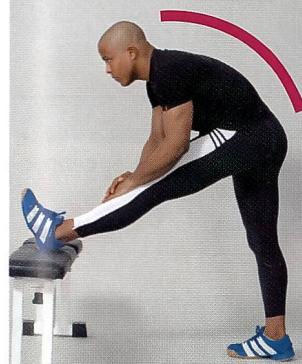
Impossibile negarlo: il judoka Sergei Aschwanden è a suo agio anche negli esercizi di stretching. «mobile» coglie l'occasione per augurare a lui, al suo allenatore Leo Held e a tutto il team di judo un'ottima preparazione e molto successo ai Giochi Olimpici di Atene!

[www.sergei.ch](http://www.sergei.ch)



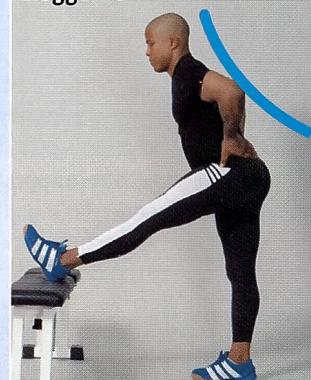
### Rispettare la colonna vertebrale

Caricare



Non così,

Alleggerire



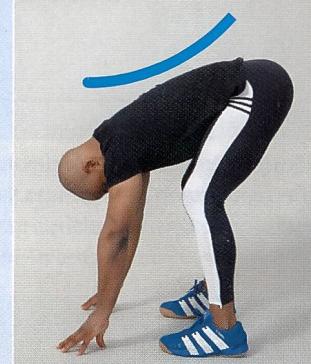
bensì così!

Caricare



Non così,

Alleggerire



bensì così!

### Metodo

Gli esercizi vengono svolti in maniera «quasi statica». Questo significa che dopo aver allungato il gruppo muscolare da cinque a nove secondi si aumenta leggermente l'intensità, al fine di estendere ulteriormente la muscolatura. Per evitare degli strappi muscolari, i movimenti devono essere eseguiti molto lentamente e senza scatti.

### Temperatura corporea

L'abbassamento della temperatura corporea coincide con l'aumento dell'attività muscolare. Per questo motivo rilassare la muscolatura risulta più difficile. Affinché l'allungamento risulti efficace, non bisognerebbe aspettare che il corpo si raffreddi troppo.

### Respirazione

L'inspirazione aumenta la tensione del corpo, mentre l'espansione la riduce. Per qualsiasi posizione di allungamento vale il principio secondo cui è opportuno inspirare in modo profondo e respirare lentamente.

Consigli utili:

- durante l'espansione immaginarsi di trasmettere l'impulso di allungamento lungo tutto il corpo;
- indirizzare la respirazione verso le parti del corpo interessate.

### Durata

La posizione assunta durante l'allungamento dovrebbe essere mantenuta per un intervallo di tempo che va dai 10 ai 90 secondi. Durante l'esercizio è possibile compiere dei piccoli movimenti che allungano maggiormente le fibre muscolari.

### Calma

È preferibile eseguire gli esercizi di allungamento in un ambiente tranquillo e disteso. A scuola è consigliabile l'ascolto di una musica rilassante.

### Intensità

L'obiettivo dello stretching è di riportare il muscolo alla sua lunghezza originale. Il lavoro concentrico del muscolo sottoposto al carico durante l'attività sportiva viene quindi compensato con un lavoro eccentrico che allunga le fibre muscolari. Il tutto va eseguito ascoltando le sensazioni del corpo, vale a dire senza percepire dolore. L'allungamento deve essere proporzionato al tipo e all'intensità della prestazione svolta. Più intenso è lo sforzo, maggiore deve essere l'attenzione dedicata all'allungamento.

*Ricorda:* assumere delle posizioni spettacolari senza la giusta procedura di allungamento non ha alcun senso!

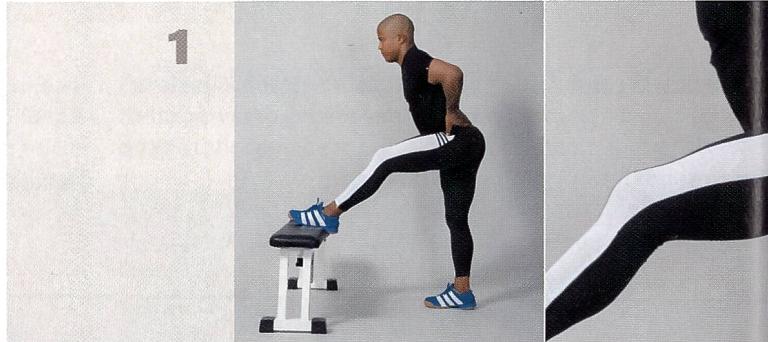
## Muscolatura posteriore della coscia

1



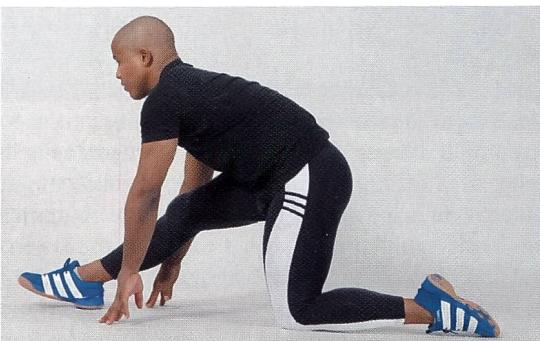
■ Sorreggere il tronco con le braccia, schiena diritta, ginocchio appoggiato su una superficie morbida. La coscia forma un angolo di 90 gradi con il pavimento.

1



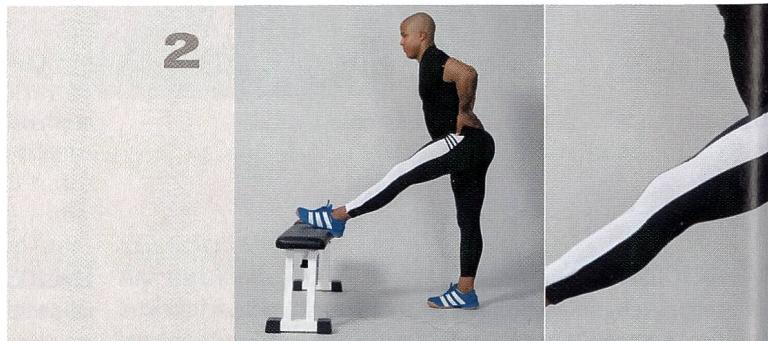
■ La gamba in appoggio sulla panchina è leggermente flessa.

2



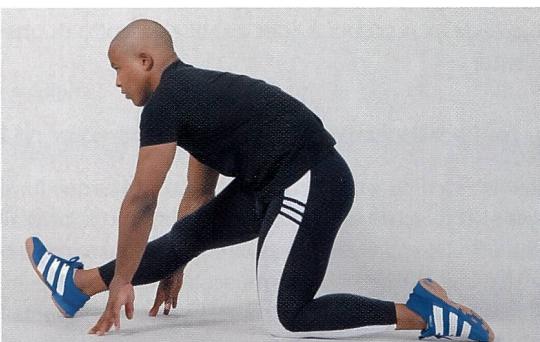
■ Tendere il più possibile la gamba anteriore.

2



■ Tendere la gamba, mantenendo il bacino e la schiena in una posizione stabile.

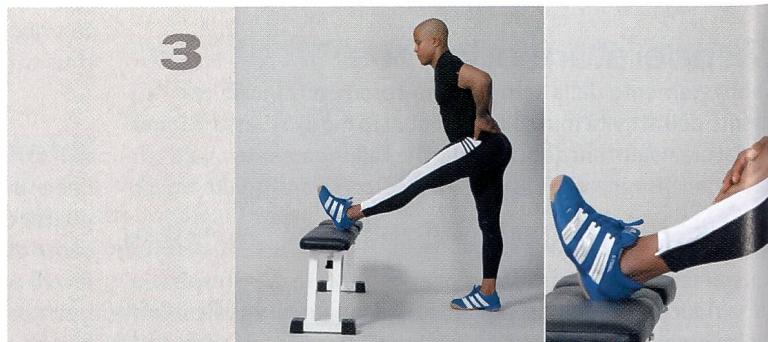
3



■ Flettere il piede.

**Da evitare:** non eseguire l'esercizio in caso di dolore al ginocchio al suolo.

3



■ Flettere il piede.

**Da evitare:** non appoggiare il piede su oggetti troppo alti. Una panchina è l'ideale.

Karin Albrecht,  
istruttrice di stretching,  
[albrechtk@bluewin.ch](mailto:albrechtk@bluewin.ch)

Stephan Meyer,  
capo fisioterapista all'Istituto di  
scienze dello sport dell'UFSPO,  
[stephan.meyer@baspo.admin.ch](mailto:stephan.meyer@baspo.admin.ch)

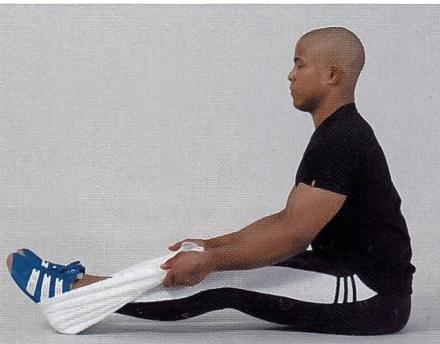
Roland Gautschi,  
redattore di «mobile»,  
[roland.gautschi@baspo.admin.ch](mailto:roland.gautschi@baspo.admin.ch)

1



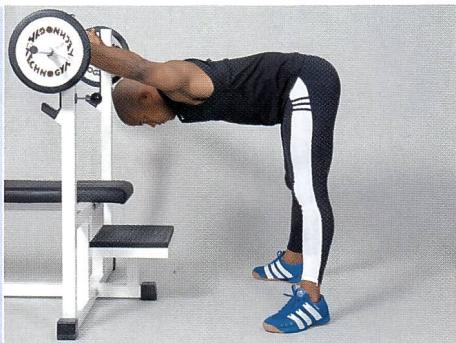
■ Spingere il tronco verso il basso e inclinare in avanti il bacino fino a sentire la tensione dei muscoli posteriori della coscia.

1



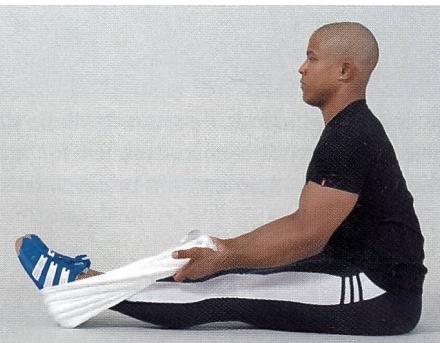
■ Sedersi con le ginocchia leggermente piegate, tendere la schiena e inclinare in avanti il bacino fino a sentire la muscolatura posteriore delle gambe in tensione.

2



■ Mantenere stabile la posizione del bacino e tendere le ginocchia.

2



■ Tendere il ginocchio.

3



■ Flettere i piedi verso le ginocchia, senza muovere il bacino e mantenendo le ginocchia tese.

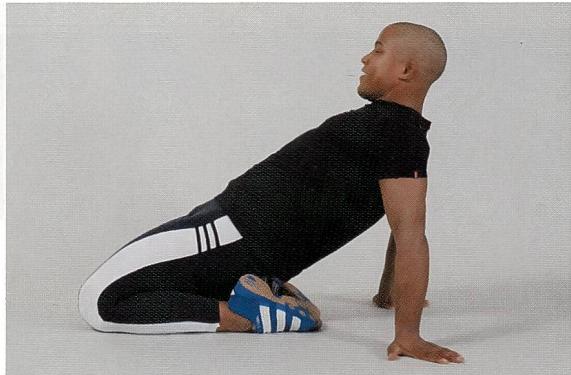
3



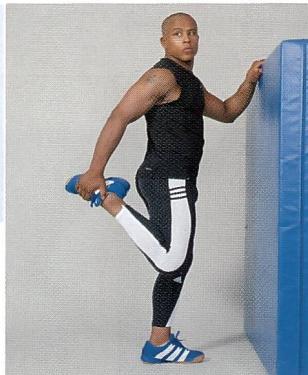
■ Flettere il piede.

## Muscolatura anteriore della coscia

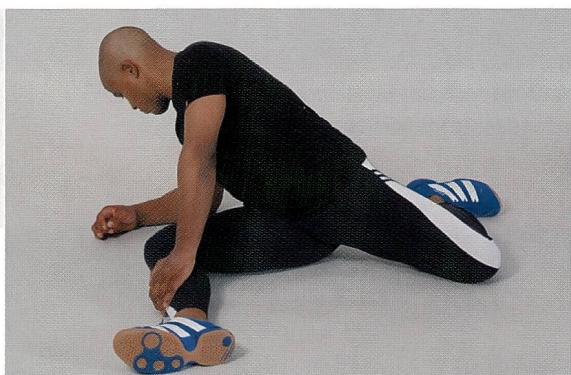
■ Staccare di poco (2 cm) il sedere dai talloni e spingere il bacino verso l'alto fino a quando la muscolatura anteriore della coscia è in tensione.



■ Flettere il ginocchio e portare il tallone vicino al sedere, mantenendo le cosce parallele e il bacino in assetto normale o solo leggermente inclinato in avanti.

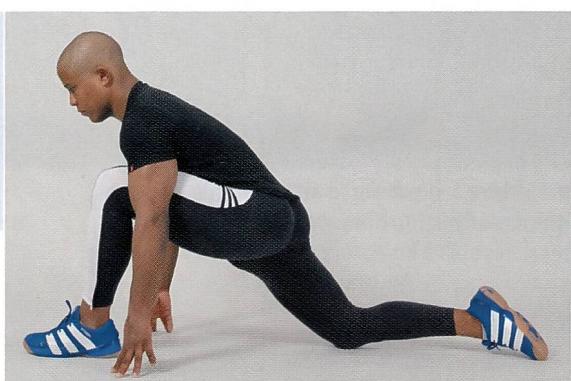


■ Le gambe sono divaricate e le ginocchia flesse. Il baricentro è spostato sul gluteo a contatto con il pavimento. Inclinare il bacino in avanti fino a sentire la muscolatura in tensione.

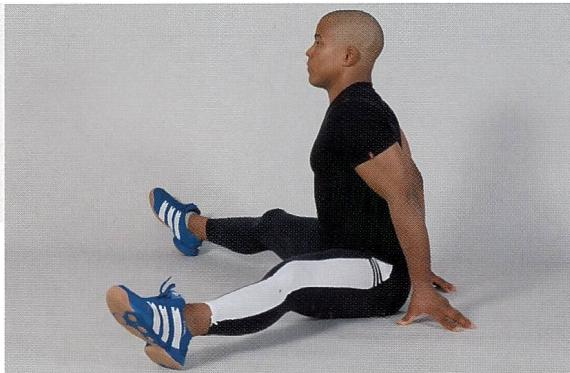


■ **Allungamento dell'inguine:** sorreggere il tronco con le braccia, la gamba anteriore è perpendicolare al pavimento.

**Da evitare:** un angolo inferiore ai 90 gradi tra la coscia e il polpaccio.

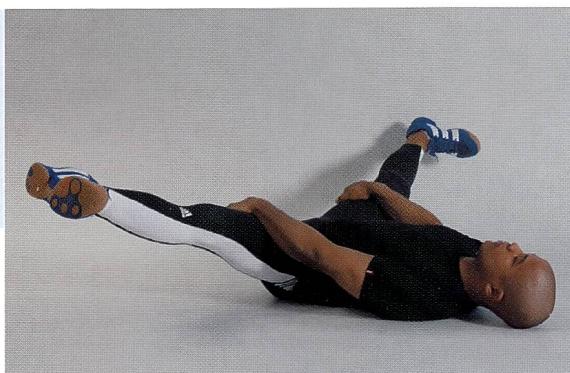


## Muscoli adduttori della coscia

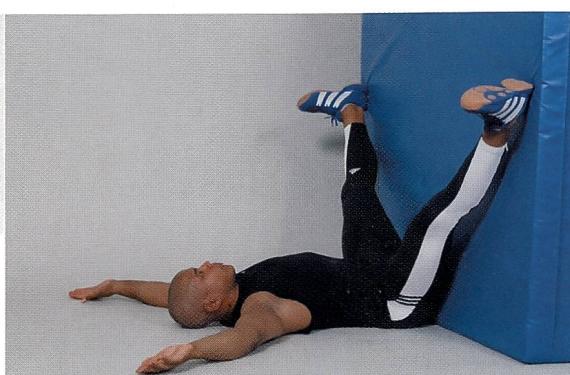


■ Con la forza delle braccia, inclinare il bacino in avanti e accentuare leggermente la curvatura della colonna vertebrale. Se si riscontrano difficoltà nell'assumere la posizione, flettere leggermente le ginocchia.

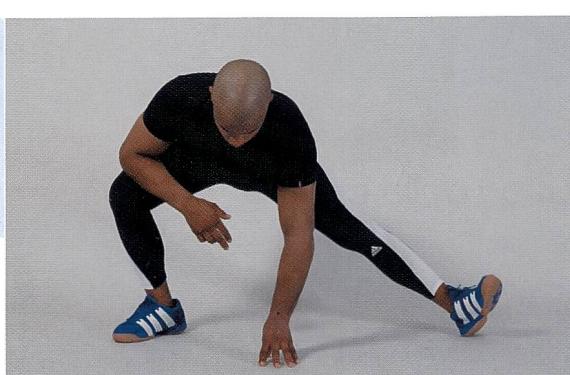
**Da evitare:** incurvare la schiena.



■ Divaricare le gambe e stabilizzare l'apertura appoggiando le mani all'interno o all'esterno della coscia. Inizialmente, le ginocchia sono leggermente flesse, poi tese. Flettere i piedi.



■ Appoggiare il sedere il più possibile vicino alla parete. Lasciar cadere le gambe verso il suolo in modo rilassato. Le ginocchia inizialmente possono essere leggermente flesse, in seguito tese. Flettere i piedi.



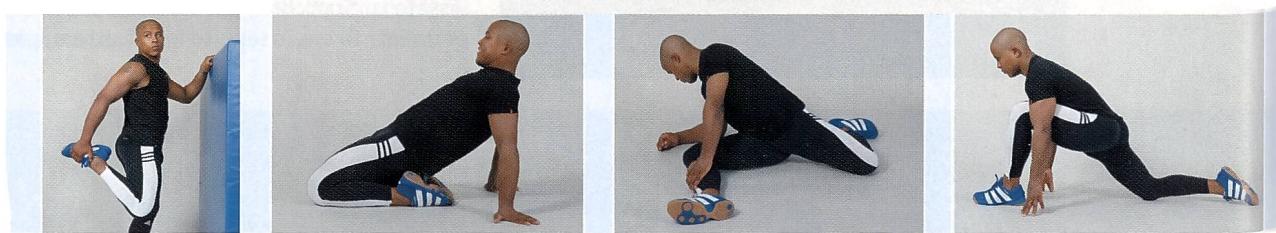
■ Con il tronco teso, inclinarsi in avanti e spostarsi su un lato. Il piede flesso della gamba in tensione permette di togliere un po' di carico dall'articolazione del ginocchio piegato.

## Colpo d'occhio!

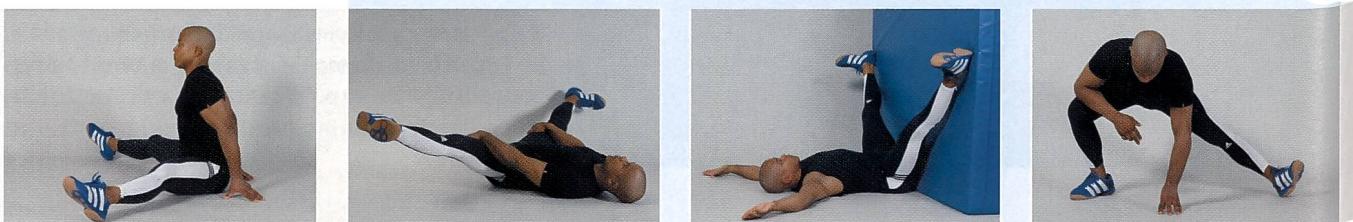
Muscolatura posteriore della coscia



Muscolatura anteriore della coscia e inguine



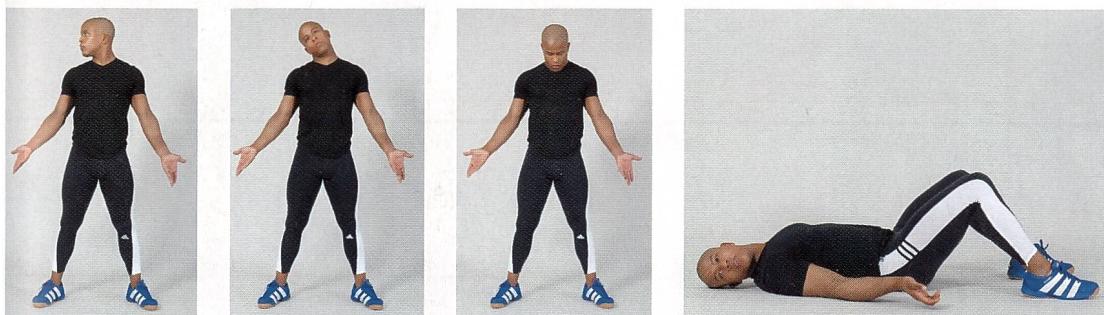
Muscoli adduttori della coscia



## Muscolatura del torace



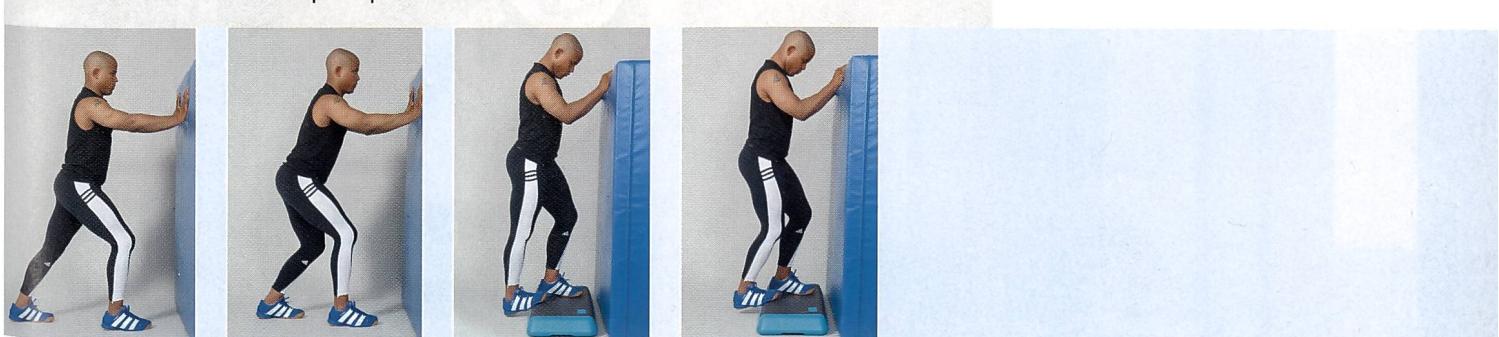
## Muscolatura del collo



## Muscolatura dell'anca



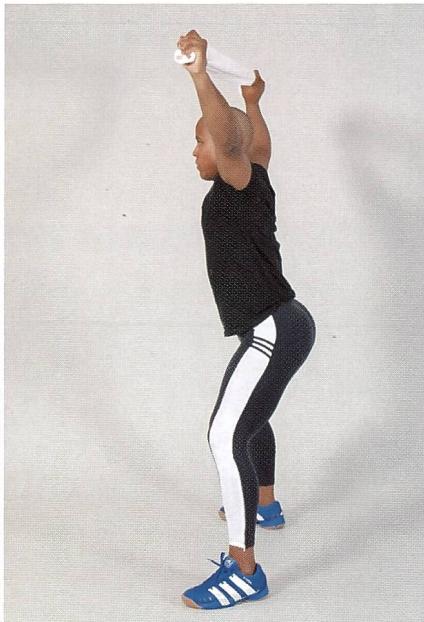
## Muscolatura del polpaccio



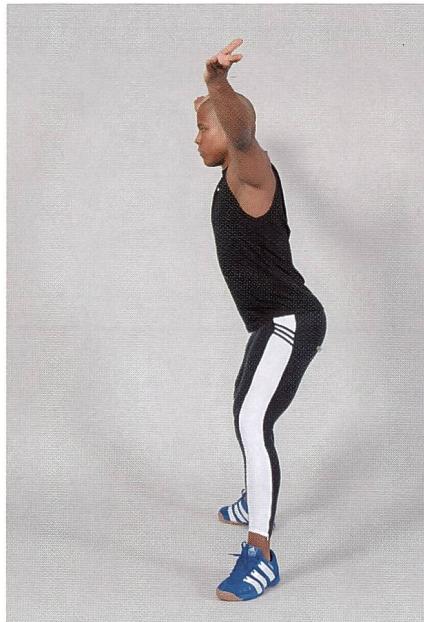
## Altre fasce muscolari



## Muscolatura del torace

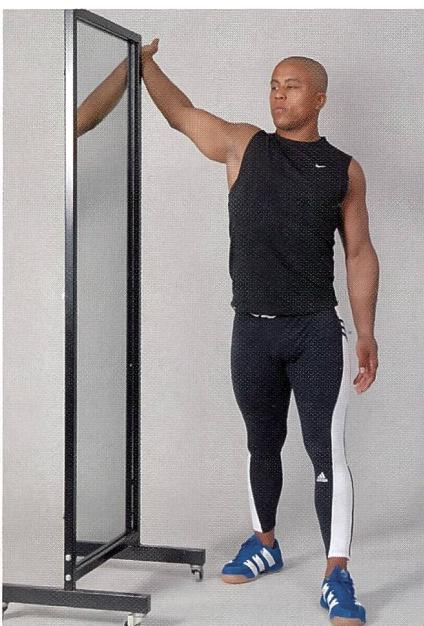


■ Tenere il nastro sopra la testa, aprirlo ad una larghezza maggiore rispetto a quella delle spalle e spingerlo all'indietro. Stabilizzare il tronco e inclinarlo leggermente in avanti.



■ Aprire e tendere le braccia. Stabilizzare il tronco e inclinarlo leggermente in avanti.

**Attenzione:** da questa posizione le braccia possono eseguire un movimento rotatorio all'indietro. Questo permette di allungare maggiormente la muscolatura del torace.



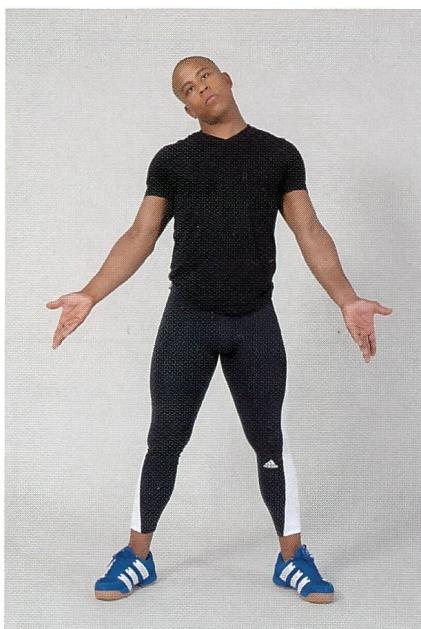
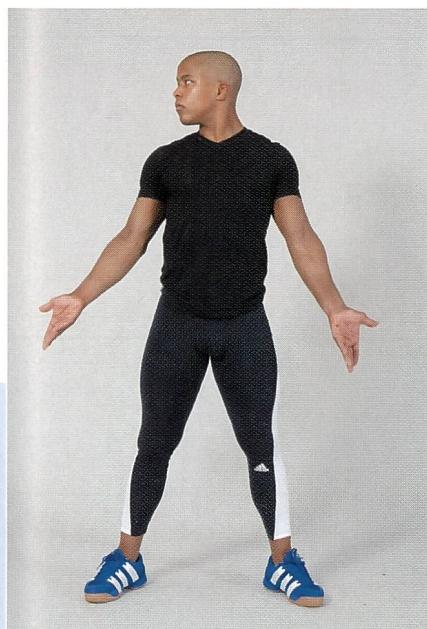
■ Ruotare il braccio all'esterno, fissare la scapola, il gomito è più alto rispetto alla spalla. Ruotare con il tronco dalla parte opposta fino a percepire la tensione nella muscolatura del torace.



■ Questo esercizio è efficace anche per l'allungamento dei muscoli del torace.

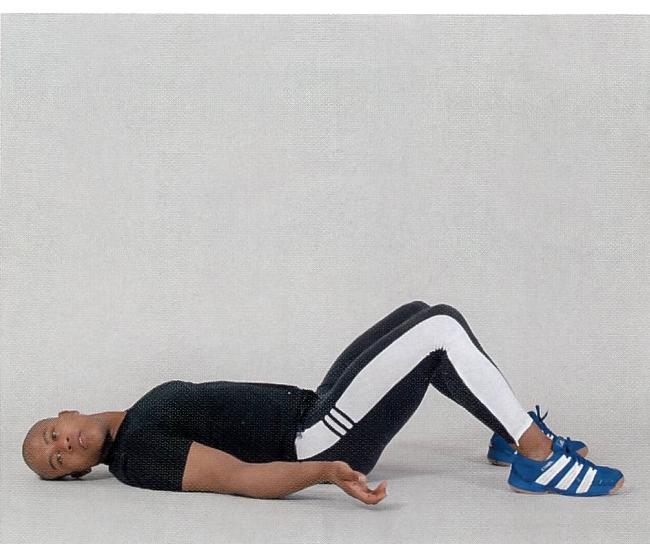
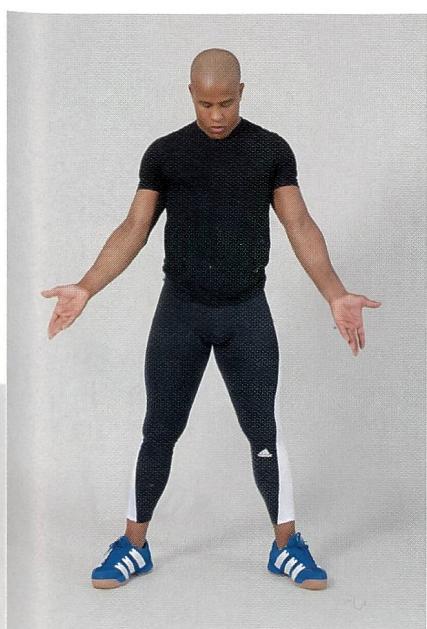
**Da evitare:** braccia troppo vicine.

## Muscolatura del collo



■ Allungare la muscolatura del collo, mantenendo una posizione eretta e stabile. Le braccia sono rivolte verso l'esterno e poste leggermente in avanti. Spingere le scapole verso il basso. Ruotare lateralmente la testa e guardare all'indietro.

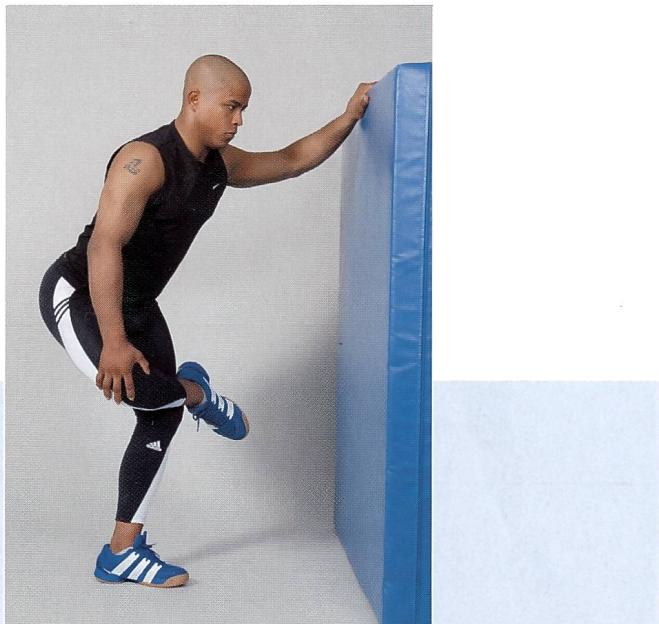
■ Inclinare la testa di lato.



■ Inclinare la testa in avanti.

■ Sollevare la testa e ruotarla lateralmente. Riappoggiarla a terra e guardare verso il pavimento.

## Muscolatura dell'anca

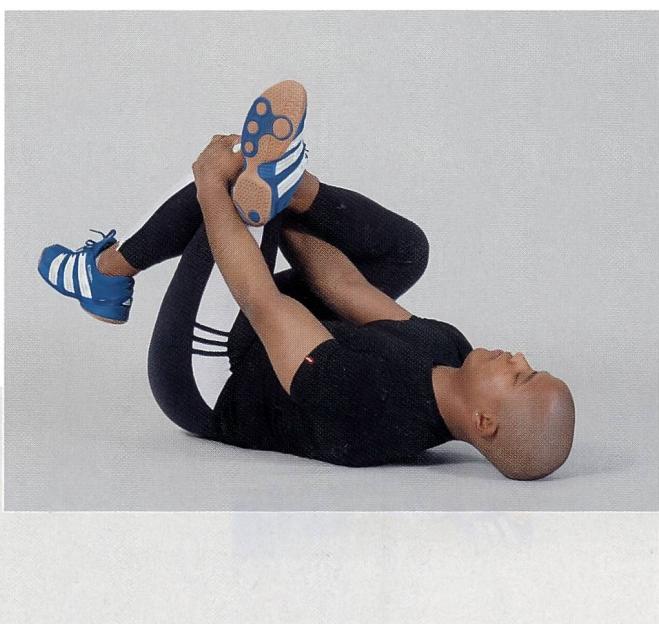


■ Appoggiare saldamente il tallone al suolo, inclinare il tronco in avanti, tenere la schiena diritta e inclinare il bacino in avanti.

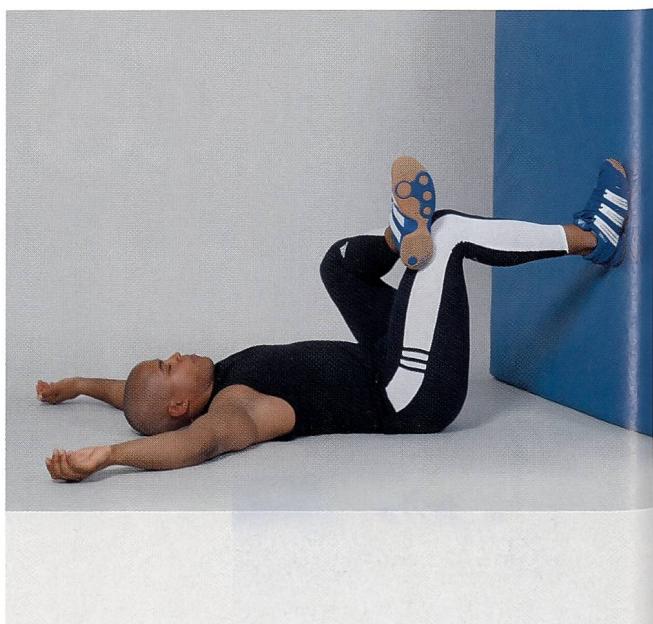
**Da evitare:** retroversione del bacino e flessione del tratto toracico.



■ Posizione di partenza comoda, appoggiare la caviglia destra sulla coscia sinistra o viceversa. Inclinare il bacino in avanti.



■ Tenere con le mani la gamba all'altezza del ginocchio (non all'altezza della coscia o vicino al piede), tendere le braccia e inclinare il bacino in avanti.



■ Appoggiare il piede alla parete, mantenendo il ginocchio a 90 gradi. Inclinare il bacino in avanti.

## Muscolatura del polpaccio

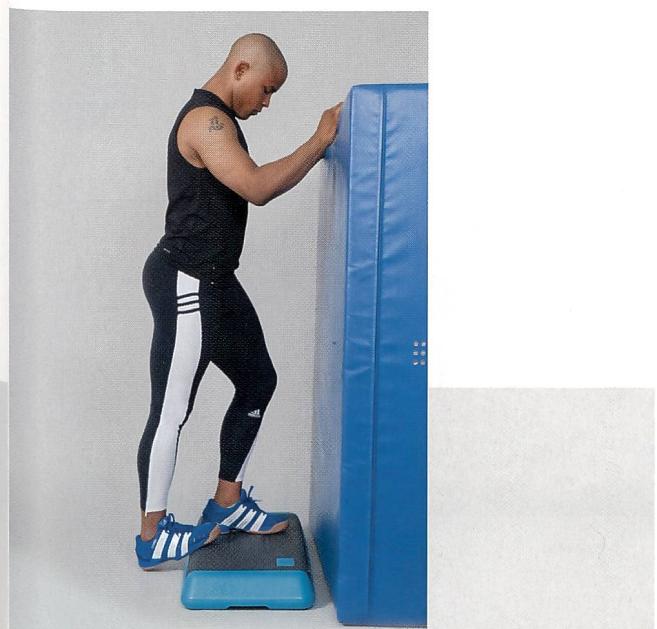


■ Fissare il tallone al suolo, spingere il bacino in avanti. La pressione delle mani contro un ostacolo migliora l'efficacia dell'allungamento muscolare.

**Da evitare:** la rotazione della gamba verso l'esterno durante l'allungamento.



■ Spostare leggermente in avanti la gamba posteriore e flettere lievemente il ginocchio. Il tallone rimane al pavimento. Questo esercizio sollecita l'allungamento della parte inferiore del muscolo soleus, un muscolo molto importante nella corsa a piedi.

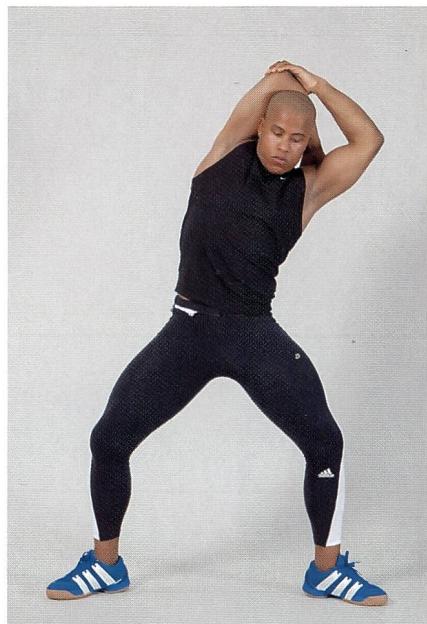
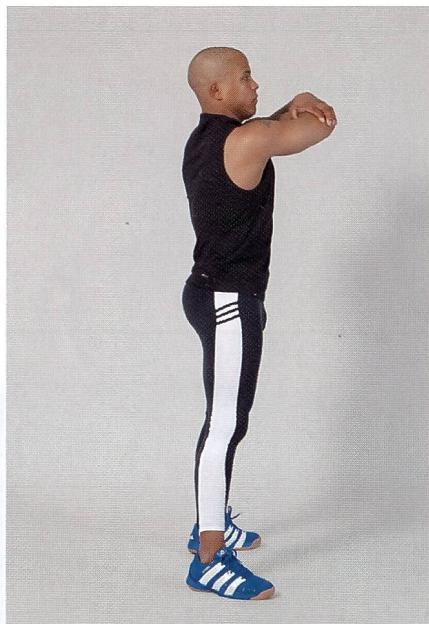


■ Allungare il polpaccio sullo scalino. Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo dello scalino.



■ Stesso allungamento ma con il ginocchio flesso. Importante per l'allungamento del muscolo soleus.

## Altre fasce muscolari

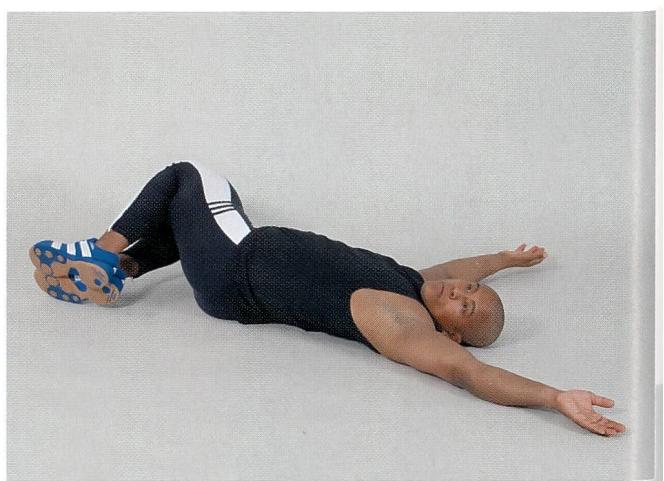


### Regione scapolare

■ Portare le spalle e i gomiti davanti al torace. Poi spingere un gomito verso il centro del corpo.

**Da evitare:** incurvare la schiena.

■ Fissare dietro la nuca il braccio piegato e inclinare lateralmente il busto. Tenere il bacino e il tronco in una posizione stabile.

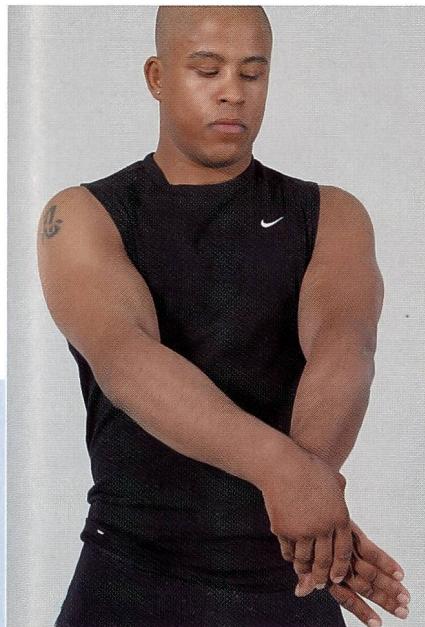


### Muscoli estensori della schiena

■ Con l'aiuto delle braccia, spingere le gambe verso il petto. La testa rimane a contatto con il pavimento e può essere alzata solo per aumentare l'intensità dell'allungamento.

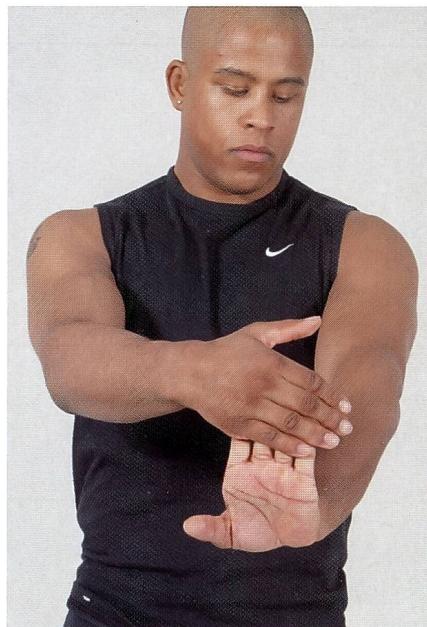
### Parte inferiore della schiena

■ Unire i piedi e abbassare le ginocchia lateralmente. Le spalle e le scapole rimangono appoggiate al pavimento.



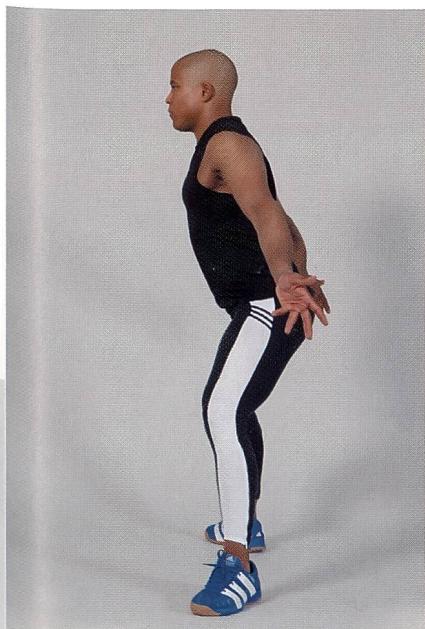
### Muscoli estensori

■ Spingere le spalle in avanti e tenere il braccio teso. Ruotare la mano verso l'interno (pronazione) e spingere lateralmente, verso l'alto.



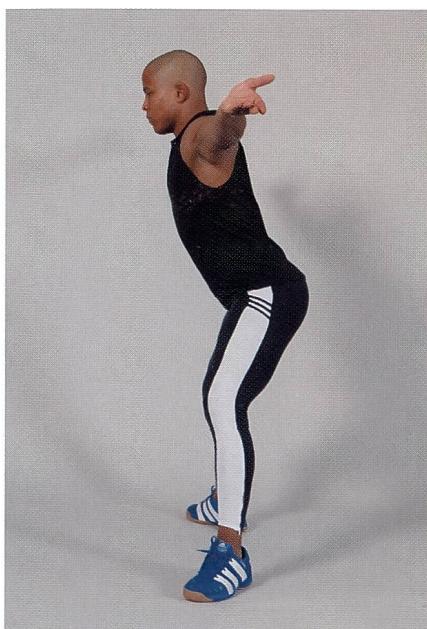
### ... e flessori delle dita

■ Il gomito è teso e le spalle rivolte verso il basso. Spingere le dita all'indietro. Attenzione: la variazione dell'angolo situato tra la mano e l'avambraccio incide sull'efficacia dell'allungamento dei muscoli flessori delle dita.



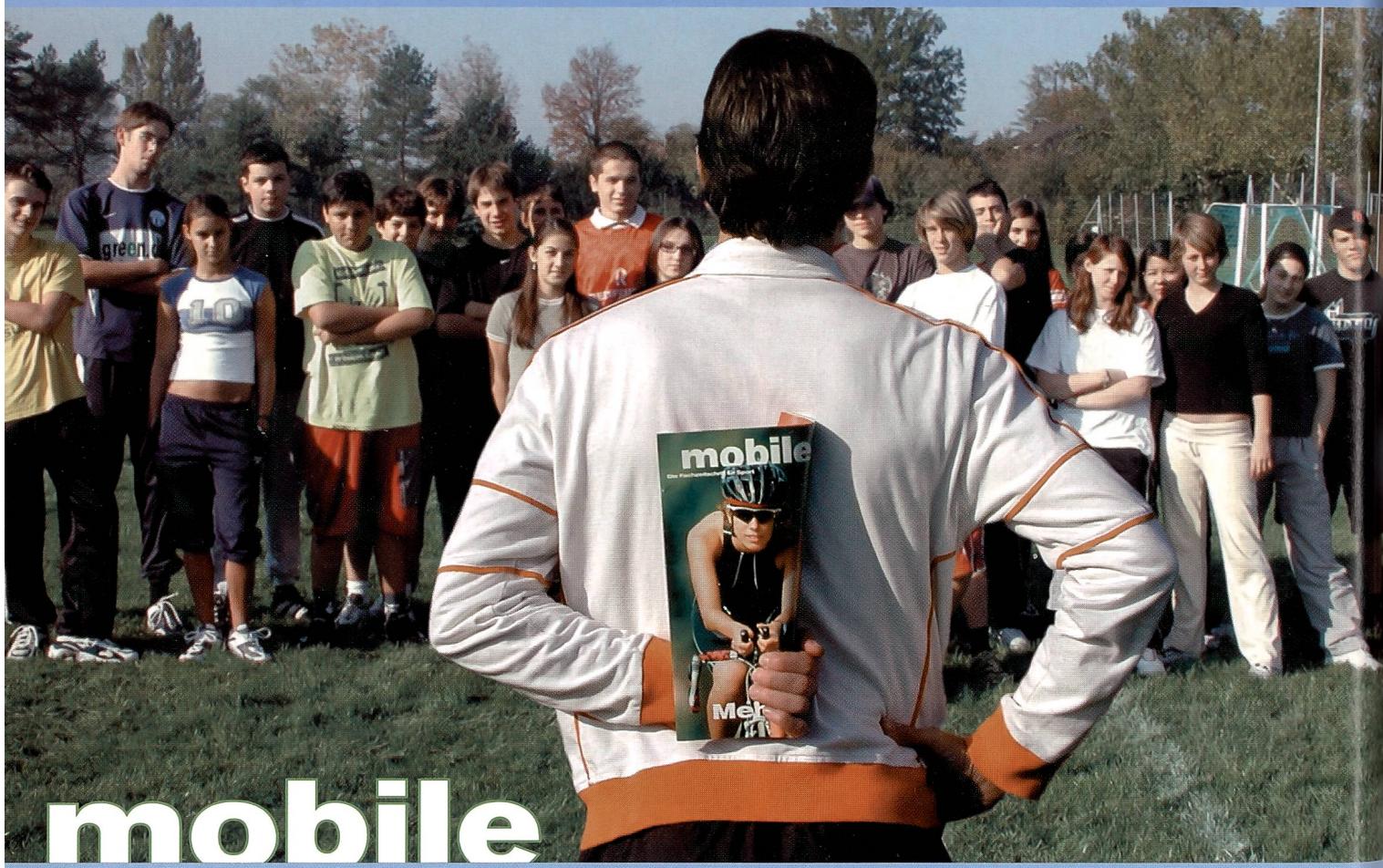
### Contro posizioni

■ Inclinare leggermente il tronco in avanti, non flettere il torace. In seguito spingere le braccia indietro e verso il basso.



■ Inclinare leggermente in avanti il tronco. Le braccia si trovano all'altezza delle spalle e vengono spinte all'indietro. Mantenere la contrazione dei muscoli addominali per garantire la stabilità del tronco.

# Una classe in più



## mobile

La rivista di educazione fisica e sport

## Ordinazione

### Numeri singoli

#### Numero Dossier monotematico

- 1/04 Rapidità  
2/04 Spirito di squadra  
3/04 Professione...Sport  
4/04 Salti  
5/04 Integrazione  
6/04 Talenti

#### Inserto pratico

- Rapidità  
Su ruote e rotelle  
Stretching  
Minitrampolino  
Ginnastica in acqua  
Arrampicarsi

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr.10.- / € 7.50 (+porto):

Numero: Copie:

Numero: Copie:

Numero: Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr.5.-/ € 3.50 (+porto). Quantitativo minimo:  
2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Copie:

Numero: Copie:

Numero: Copie:

### Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»  
e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»  
(Svizzera: Fr. 35.- / Estero: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova  
(3 numeri per Fr.15.- / € 10.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome

Indirizzo

NPA/località

Telefono

E-mail

Data e firma

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin,  
fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch