

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 1

Artikel: L'allenamento termina dopo lo stretching
Autor: Albrecht, Karin / Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002019>

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: 11.02.2026

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

L'allenamento termina dopo lo stretching

Un allenamento risulta più efficace se si presta maggiore attenzione alla sua fase finale. In essa rientrano una corsetta leggera, il cosiddetto «cool down», che serve all'eliminazione del lattato nei muscoli, e alcuni esercizi di allungamento.

Karin Albrecht, Roland Gautschi

Gli esercizi di allungamento permettono all'organismo di recuperare più rapidamente. In questo articolo vi presentiamo i punti più importanti che vanno osservati per migliorare l'efficacia di questa fase dell'allenamento.

Come allungarsi

Durata

A seconda della difficoltà dell'allungamento si può e si deve allungare da 10 a 90 secondi. Per ottenere un rilassamento si deve mantenere l'allungamento più a lungo. La precisione dell'esecuzione è comunque più importante della durata dell'allungamento!

Frequenza

Per chi è abituato ad allungarsi, è più adatto un allungamento ripetuto che uno di lunga durata.

Intensità

Si dovrebbe allungare con intensità media. Più il corpo è stanco, meno intenso deve essere l'allungamento.

Tecnica

Non mantenere rigidamente una posizione di allungamento molto a lungo, ma eseguire piccoli movimenti, come se si volesse «stimolare» l'allungamento. Con questa tecnica si inviano impulsi di allungamento in varie parti del muscolo.

Esecuzione

Innanzitutto si deve assumere una posizione corretta per l'allungamento, quindi ci si deve concentrare attentamente sulla parte da allungare. L'allungamento viene accompagnato da una respirazione (inspirazione – espirazione) calma e profonda.

Perché allungare?

Gli scopi dell'allungamento alla fine dell'allenamento possono essere distinti in due categorie; innanzitutto questi esercizi ripristano la mobilità articolare. L'allungamento aiuta a combattere incurvatures dannose e a mantenere fluidità e mobilità. In secondo luogo gli esercizi di stretching rappresentano la transizione ideale dalla fase di prestazione a quella di rigenerazione.

Allungare i muscoli giusti!

Si devono allungare quei muscoli che durante lo sforzo lavorano soprattutto in modo concentrico, che alla fine vanno stimolati in modo eccentrico (allungati). L'allungamento finale deve coinvolgere i fasci muscolari principali: i muscoli anteriori, posteriori ed interni della coscia, della gabbia toracica e del collo, cui si aggiungono altri gruppi muscolari in base alla disciplina praticata. Nella pagina accanto riportiamo i cinque esercizi obbligatori di allungamento (nei riquadri blu) ed altri facoltativi (nei riquadri violetti). L'importante, comunque, è allungare i muscoli in modo corretto considerando il tipo di sforzo profuso durante l'allenamento. Chi pratica il rampichino, ad esempio, utilizza in discesa i muscoli delle dita sui freni in modo concentrico, e al termine dell'allenamento deve così porre l'accento sull'allungamento di questi muscoli. La scelta dipende quindi soprattutto dallo sport praticato; se l'allenamento si svolge all'aperto, sono indicati gli esercizi in piedi, per uno stretching in palestra o a casa si consigliano esercizi a terra o seduti, da fare senza scarpe.

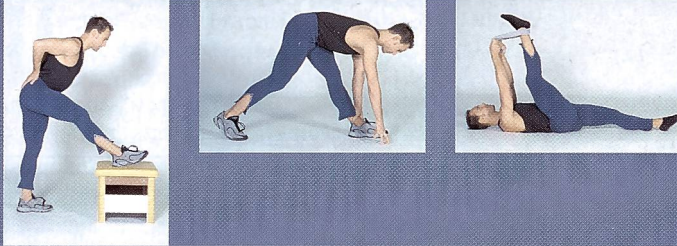
m

Il numero 5/01 di «mobile»

propone alcuni articoli sulla rigenerazione, fra cui un contributo sulla fase di defaticamento.

Esercizi obbligatori

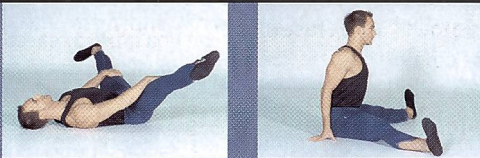
Muscolatura posteriore della coscia



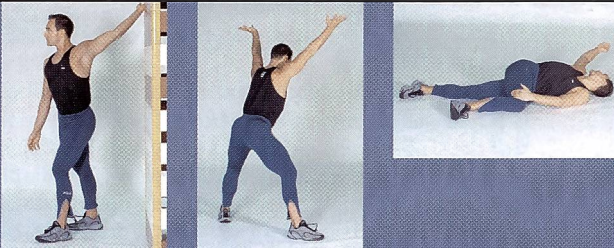
Muscolatura anteriore della coscia



Muscolatura interna della coscia



Regione anteriore del tronco



Regione cervicale

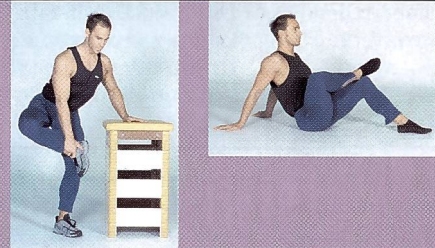


Polpacci



Complementi

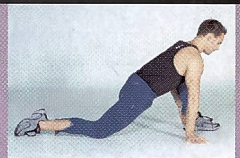
Glutei



Parte bassa della schiena



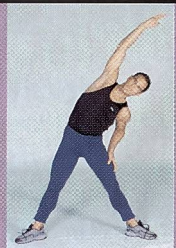
Addominali laterali



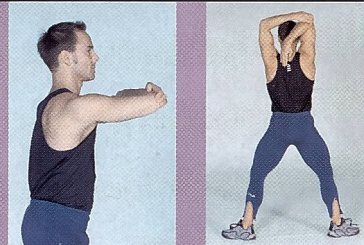
Rotazione



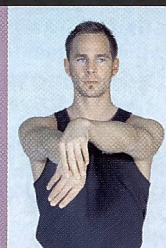
Inclinazione laterale



Regione delle spalle



Avambraccio (parte superiore)



Avambraccio (parte inferiore)

