

**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:** 2

**Artikel:** Per sentirsi meglio e rilassati  
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002032>

### 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>**

## Per sentirsi meglio e rilassati

Il massaggio non fa bene soltanto allo sportivo professionista, ma può aumentare il senso di benessere di ognuno di noi. Quando i muscoli sono tesi e induriti, le vene non vengono riempite del tutto, con conseguente ostacolo della circolazione. Ecco spiegata allora l'importanza di mantenere i muscoli rilassati e morbidi, capaci di lavorare al meglio.

Gianlorenzo Ciccozzi

**I**l massaggio stimola la circolazione sanguigna, contribuisce all'eliminazione delle scorie che si depositano nei muscoli in seguito a carichi di lavoro particolarmente intensi e porta come effetto collaterale ad un rafforzamento dell'epidermide, che diventa più elastica, morbida e resistente. Tutti effetti che si fanno sentire non soltanto nel caso di massaggio terapeutico dopo uno sforzo muscolare particolarmente intenso, ma anche a livello di misure di rigenerazione e di recupero sotto forma di maggiore senso di benessere.

### Quando è indicato un massaggio?

Se prima si riteneva che il massaggio provocasse soltanto un aumento a livello locale della circolazione sanguigna, oggi si sa con certezza che esso interessa moltissime terminazioni nervose nelle parti del corpo toccate. Tramite questa forma di eccitazione a livello locale vengono attivate e migliorate tutte le funzioni del cervello e dell'organismo. Gli impulsi generati dalle contrazioni del muscolo sono rafforzate e durano più a lungo. Pertanto il massaggio ha degli effetti benefici sia prima che dopo l'attività fisica:

- Prima dello sforzo fisico: con il massaggio si possono sciogliere al meglio i muscoli e favorirne l'irrorazione sanguigna. Il massaggio preparatorio, insieme ad un buon riscaldamento, fa in modo che l'atleta disponga sin dall'inizio di tutto il proprio potenziale di prestazione.
- Dopo lo sforzo: la doccia ed il massaggio stimolano il metabolismo, favorendo l'espulsione delle scorie e contribuendo a ridurre l'indolenzimento muscolare.

### Come massaggiare?

- La regola fondamentale è massaggiare sempre in direzione del cuore. In tal modo si stimola la circolazione normale e si evitano ristagni.
- Il massaggio va fatto in un ambiente caldo, perché il freddo restringe i vasi sanguigni e irrigidisce i muscoli.
- La cosa migliore è massaggiare dopo la doccia o il bagno; prima asciugarsi bene e strofinarsi fino a sentire una sensazione di calore.
- Si deve utilizzare una quantità ridotta di olio per massaggi. Esso va messo nell'incavo della mano e poi steso sulla pelle strofinando con una leggera pressione in direzione del cuore.
- I muscoli induriti possono essere massaggiati vigorosamente (senza però esagerare) mentre quelli morbidi e sovrappattati richiedono un trattamento più delicato.

### Assolutamente da evitare

- È assolutamente vietato massaggiare in caso di ferite aperte o di lesioni recenti, o ancora in presenza di eczemi e infiammazioni.
- Consigliamo prudenza anche in caso di normali malattie. In presenza di febbre, poi, è vietato massaggiare.
- Prudenza con persone che soffrono di vene varicose!

m

**Ringraziamo** Kurt Benninger e la Biokosma SA per la collaborazione nella stesura dell'articolo. A pagina 47 presentiamo un corso di introduzione al massaggio sportivo organizzato per i nostri lettori.

## Sfioramento

Lo sfioramento viene fatto di solito con entrambe le mani, facendole scivolare dolcemente sulla cute, quasi si trattasse di una carezza, o anche operando una leggera pressione, ma senza esagerare.



## Impastamento

Il cosiddetto impastamento è la manipolazione fondamentale nel massaggio: scioglie e rilassa i muscoli, migliora la circolazione, spreme via dai muscoli liquidi interstiziali e prodotti di scarto.



## Pressione

La pressione è una tecnica che produce un notevole rilassamento e consente un'azione profonda e precisa sui tessuti muscolari.



## Frizione

Nella frizione, infine, le mani o le dita esercitano un forte attrito ed una decisa pressione, sfregandole a lungo e con un certo vigore.

