

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: 3

Artikel: Una colonna "portante" per il nostro corpo
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002047>

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>

Una colonna «portante» per il nostro corpo

Chi sta troppo a lungo seduto, con l'andar del tempo è confrontato con difetti di portamento e come conseguenza spesso con dolori di schiena. La colonna vertebrale, una vera e propria «colonna portante» per il nostro corpo, meriterebbe più attenzione di quella che le si concede normalmente.

Janina Sakobielski

A scuola, a casa davanti alla televisione, al computer, in auto, sul motorino, stiamo seduti. Anche le autorità preposte all'educazione fisica e il servizio di medicina scolastica urani hanno riconosciuto l'importanza del problema ed avviato un progetto per combattere il fenomeno.

Un programma di allenamento per la colonna vertebrale

Il progetto prevedeva in una prima fase esami medici su 228 allievi del quinto e sesto anno scolastico per verificare eventuali difetti posturali. In seguito un gruppo di controllo ha continuato a lavorare come di consueto, mentre le classi del gruppo campione hanno svolto tre volte a settimana uno speciale programma di allenamento, che riportiamo nella pagina accanto.

Dopo soli sei mesi nel gruppo un secondo esame medico evidenziava cambiamenti molto positivi, quali:

- miglioramento della postura e della forma della colonna vertebrale;
- notevole miglioramento della forza a livello di muscolatura del tronco;
- migliore mobilità dell'articolazione dell'anca e della muscolatura della coscia;
- riduzione e in alcuni casi scomparsa degli squilibri muscolari;
- sensibile diminuzione della frequenza di problemi alla schiena.

Ottimi risultati con poco impegno

Stando allo studio sembra incontestabile che a scuola si possono gettare le basi per una postura corretta e consapevole. A ciò si aggiunge la considerazione che per ottenere tali risultati in fin dei conti basta poco: una o due pause in movimento con tre o

quattro esercizi ciascuna, che si possono fare non solo in classe, ma anche in palestra, in ufficio o sul posto di lavoro, già bastano ad evitare difetti posturali e pertanto a migliorare la qualità di vita.

A cosa prestare attenzione?

Per ottenere la massima efficacia dal programma di allenamento vanno rispettate alcune indicazioni:

- eseguire gli esercizi in maniera corretta, con calma e concentrazione;
- sostenere il movimento con la respirazione, ovvero di volta in volta inspirare contraendo ed espirare rilassando;
- evitare movimenti bruschi;
- negli esercizi di allungamento si deve evitare la posizione incurvata contraendo gli addominali;
- si può sentire una certa tensione, ma senza arrivare a sensazioni spiacevoli;
- durante l'allungamento evitare di incurvare la schiena;
- allenare tutti e due i lati.

m

Ringraziamo il responsabile del progetto, Max Liniger, ispettore per l'educazione fisica del Canton Uri, e Thomas Gisler, fisiologo di Lucerna, per la collaborazione alla redazione dell'articolo. Per ulteriori informazioni sul progetto ci si può rivolgere al seguente indirizzo: Amt für Sport, Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf, telefono: 041 875 20 64, E-mail: sportami@ur.ch o su Internet al sito www.schulenu.ch, oppure www.zebis.ch

Rafforzamento

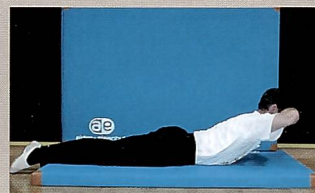
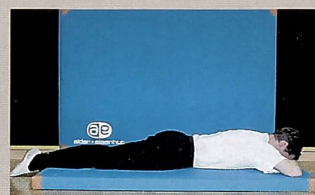
Muscoli addominali



Sollevare braccia, testa e spalle (la colonna vertebrale resta a contatto col suolo). 8-15 ripetizioni, 1-2 serie.



Portare gomito e spalle verso il ginocchio opposto, che contemporaneamente viene flesso. Cambiare lato. 10-16 ripetizioni per lato, 1-2 serie.



Sollevare fino al limite del movimento testa e braccia contemporaneamente, quindi riabbassarle lentamente, senza toccare mai terra. 8-15 ripetizioni, 1-2 serie.

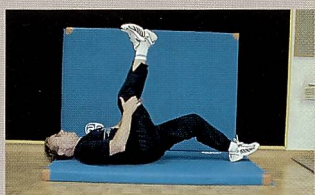


Sollevare lentamente e contemporaneamente prima solo le braccia, poi braccia e tronco (inspirare). Tornare lentamente nella posizione iniziale (espirare) 6-10 ripetizioni, 1-2 serie.

Foto: Daniel Wunderlin

Allungamento

Muscolatura posteriore della coscia

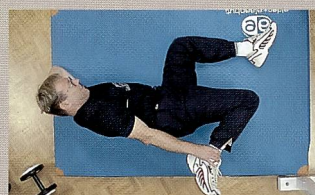


Fissare la coscia, allungare la parte inferiore della gamba fino a sentire un leggero dolore. 20 secondi al massimo, 1-2 ripetizioni per allenamento.

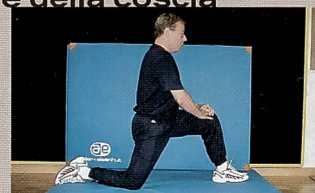


Abbassare il bacino con la coscia allungata fino a sentire una trazione nella coscia. 20 secondi al massimo, 1-2 ripetizioni per allenamento.

Muscolatura anteriore della coscia



Portare la gamba all'indietro tenendo il gluteo parallelo a terra fino a sentire una lieve sensazione di dolore. 20 secondi al massimo, 1-2 ripetizioni.

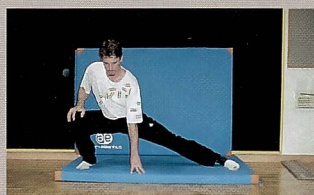


Tenendo la colonna vertebrale ferma spingere in avanti il bacino e il ginocchio anteriore fino a sentire un leggero dolore. 8-15 secondi, 1-2 serie.

Muscolatura interna della coscia

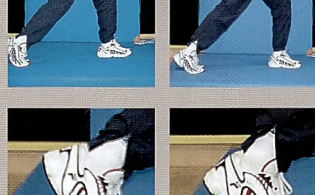


Spostare il bacino in avanti con l'aiuto delle braccia e dei flessori dell'anca fino a sentire un lieve dolore nella parte interna della coscia. 20 secondi al massimo, 1-2 ripetizioni per allenamento.

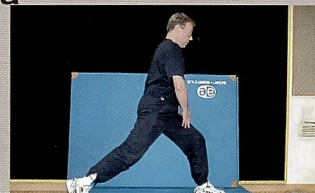


Spostare lateralmente bacino e tronco, una mano appoggiata al ginocchio, tronco allungato e leggermente in avanti, allungamento attivo della gamba che lavora. 4-8 ripetizioni per gamba, 2-3 serie.

Muscolatura dell'anca



Portare la braccia in alto e allungare il tronco in verticale, premere attivamente il tallone a terra. 4-8 ripetizioni, circa 5 secondi per lato.



Piegare il ginocchio davanti abbassando contemporaneamente tronco e bacino; gamba posteriore il più possibile allungata. 8-15 ripetizioni per lato, 1-2 serie.