

# Un po' di ginnastica per i fondisti

Autor(en): **Vesala-Repo, Aria**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 12

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000424>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Un po' di ginnastica per i fondisti

di Aria Vesala-Repo

Aria Vesala-Repo, insegnante d'educazione fisica diplomata, ha diretto, in questi ultimi due anni, i corsi di ginnastica della nazionale svizzera di sci di fondo. Grazie alle sue speciali conoscenze, alla sua eccellente facoltà di dimostrazione e alla sua grande capacità d'entusiasmare, è giunta a persuadere i fondisti dell'importanza di una ginnastica esercitata regolarmente. *Peter Müller*

- concentrarsi interamente su quanto succede nel proprio corpo, con i propri muscoli e tendini. Bisogna imparare a conoscere il proprio corpo anche sotto questo aspetto e *a sentirlo*
- esercitare maggiormente le tensioni più volte di seguito soprattutto dei muscoli e delle articolazioni delle quali maggiormente si necessita nello sci di fondo
- eseguire gli esercizi di stiramento dopo ogni allenamento (15 minuti circa) e poi *quotidianamente*. Per esempio: 20-30 minuti.
- è meglio un po' di ginnastica tutti i giorni, dunque regolarmente, piuttosto che un programma troppo intenso e voluminoso di tanto in tanto.

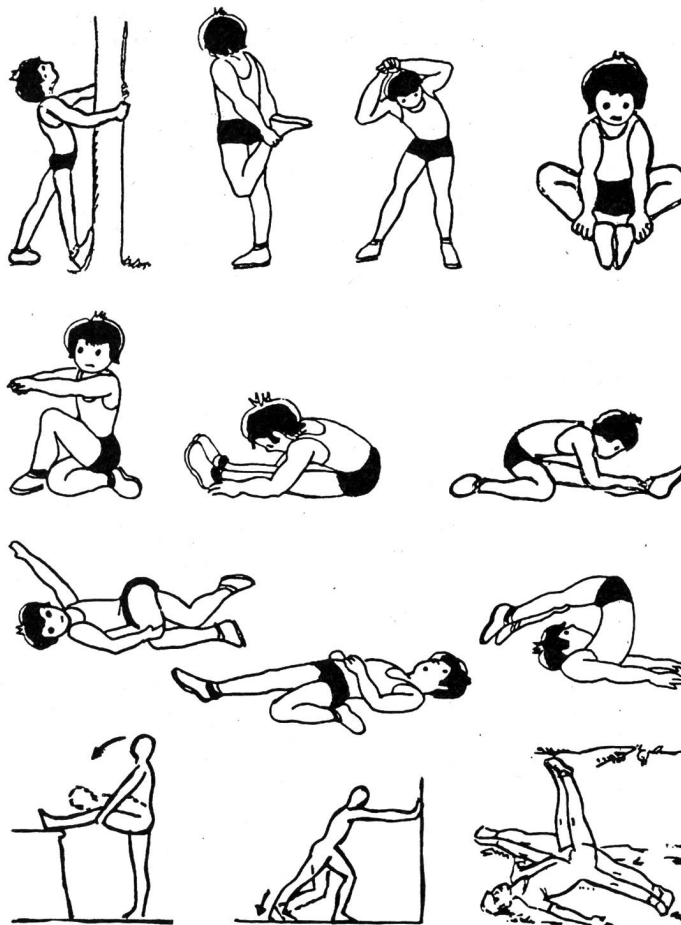
A dire il vero, in qualsiasi piano d'allenamento troviamo forme disparate d'esercizi che fanno, giustamente, parte integrante del già duro allenamento di sci di fondo. Tuttavia, spesso, gli esercizi di ginnastica o di stiramenti sono trascurati o addirittura dimenticati. Molti fondisti e fondiste sono del parere che questi non abbiano molta importanza. L'allenamento «giusto» - pensano - è più che sufficiente.

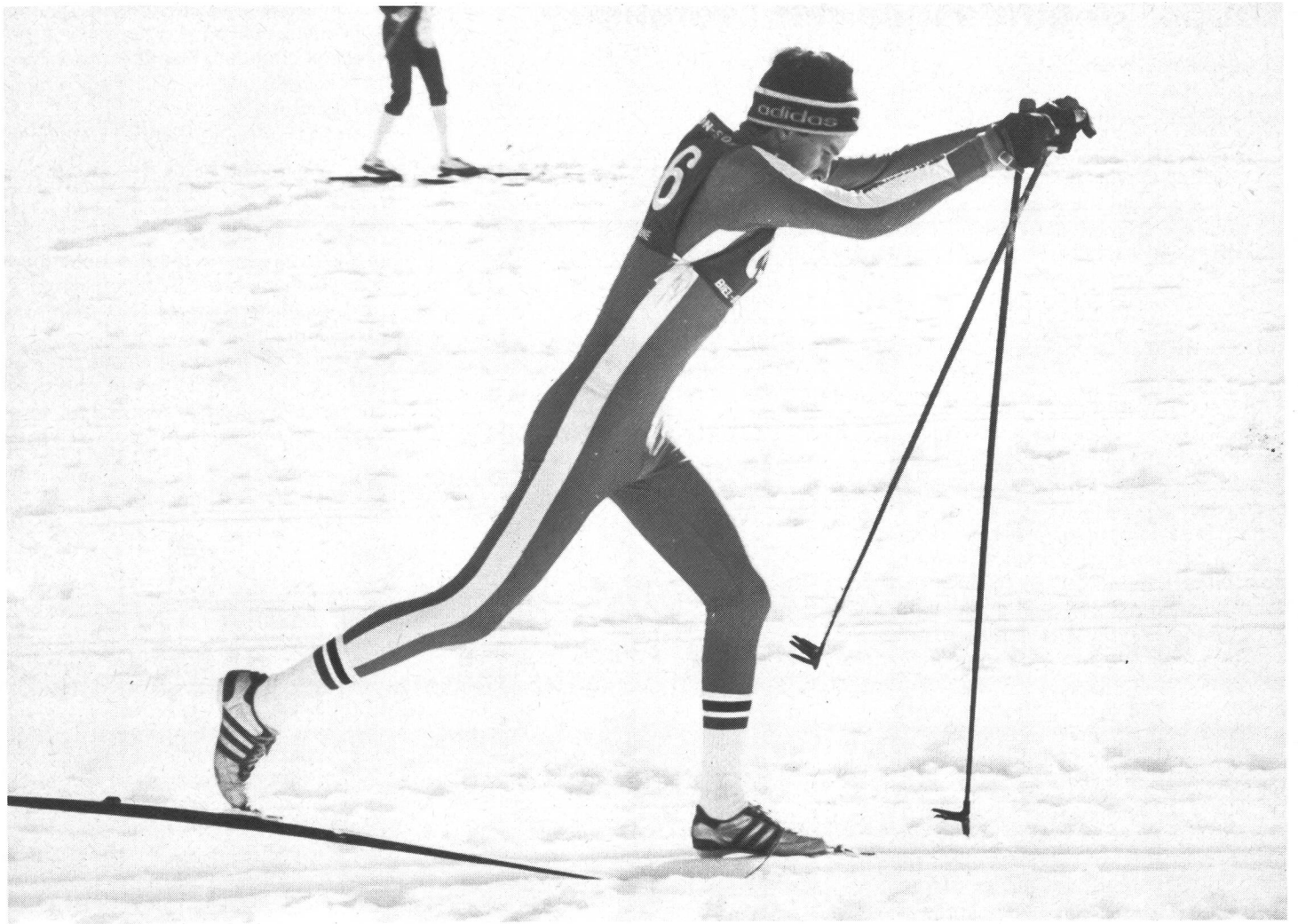
In verità, la cosa va considerata altrimenti. Questi esercizi devono assumere un posto ben radicato nell'organizzazione dell'allenamento esteso su tutto l'arco dell'anno. Più duro sarà l'allenamento, più si dovrà procedere a esercizi di ginnastica o di stiramenti. Quelli qui presentati - così schizzati - costituiscono alcuni suggerimenti che si prestano in modo particolare allo sci di fondo.

Per l'esecuzione di questi esercizi, bisogna badare in modo particolare a quanto segue:

- per gli esercizi di ginnastica e di stiramento, occorre sufficiente tempo e molta pazienza
- scegliere dunque un posto tranquillo e gradevole (suolo caldo o, almeno, secco)
- i movimenti devono essere eseguiti *lentamente*. *Non bilanciarsi!* Per esempio: 10-20 secondi estensione - rilassamento - 10-20 secondi estensione, ecc.

## Esercizi di stiramento





## Esercizi di ginnastica

