

Lo stretching prima e dopo lo sci di fondo

Autor(en): **Gilli, Gian A.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000177>

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.

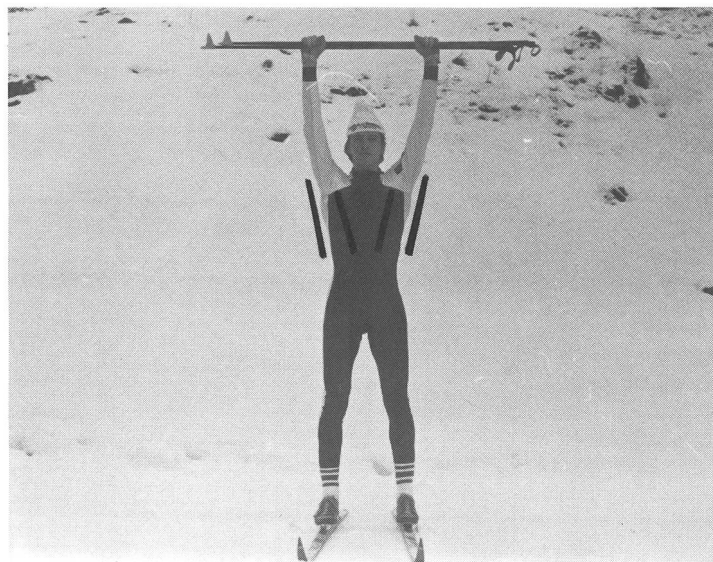
Lo stretching prima e dopo lo sci di fondo

Scelta degli esercizi: Gian A. Gilli, Samedan
Fototesto: Rudolf Etter, Glarus

Prima di eseguire esercizi di stretching bisogna riscaldare il corpo tramite alcuni esercizi di scioltezza o eventualmente tramite passi sciolti sugli sci eseguiti lentamente. Per evitare lesioni, è meglio eseguire gli esercizi indicati all'inizio con molta prudenza e a bassa frequenza. Inoltre bisogna avvicinarsi al limite del dolore con cautela e una grande capacità di immedesimazione.

L'allungamento dovrebbe durare da 20 a 30 secondi, la respirazione regolare e naturale è importante. Il «ritorno» alla posizione di partenza si deve fare lentamente. I muscoli allungati sono segnati in nero.

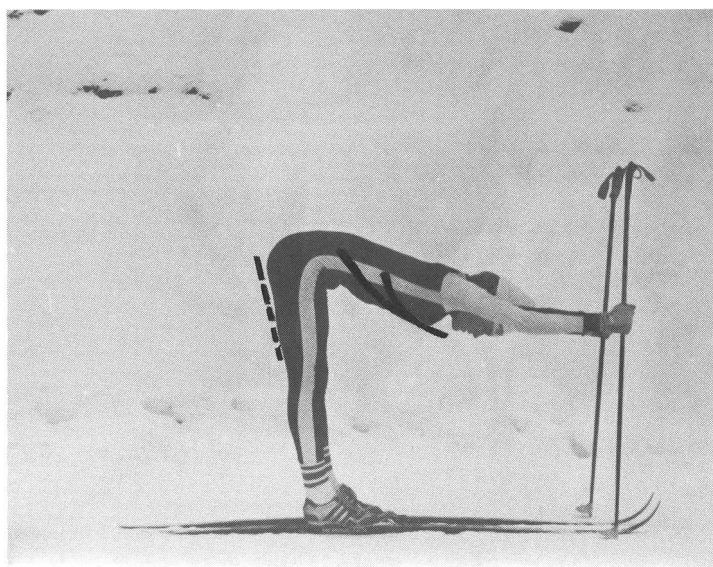
Gli esercizi indicati corrispondono a un programma di base che può essere eseguito sugli sci praticamente da tutti. Possono essere fatti anche dopo la doccia o dopo aver cambiato i vestiti. Buon divertimento!



1) Tenere i bastoni in alto (larghezza delle spalle) e tendere tutto il corpo.



2) Tenere il bastone con una mano (pollice in basso) verticalmente sopra la testa; tirare leggermente in basso con l'altra mano dietro il dorso (alternare).



3) Tenere i bastoni nel terzo superiore. Abbassare (far cadere) il tronco leggermente in basso, gambe tese.

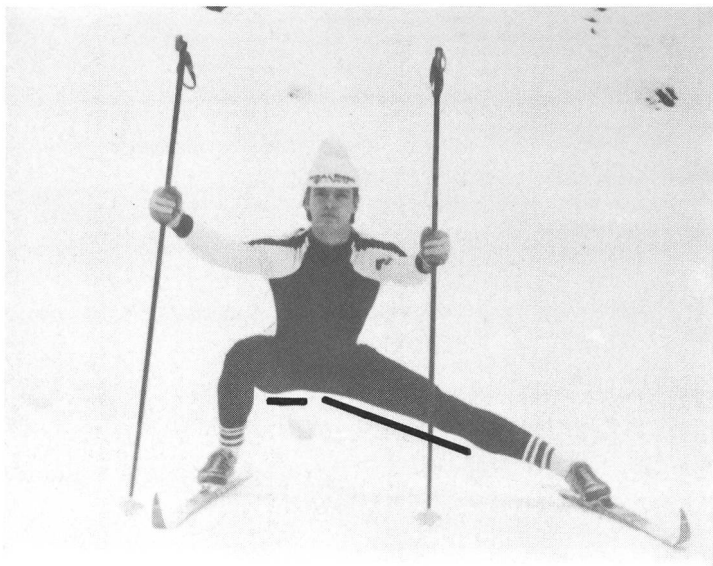




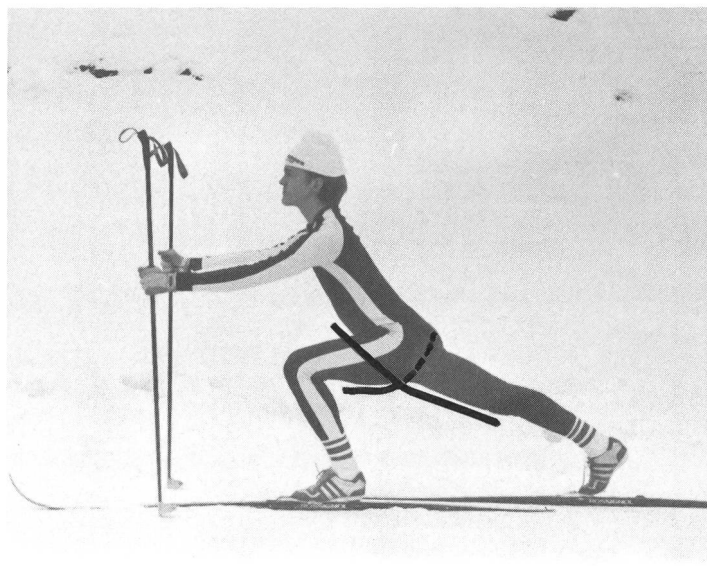
4) *Sci aperti e paralleli. Girare il corpo lentamente e conficcare i bastoni. Girare anche la testa (alternare).*



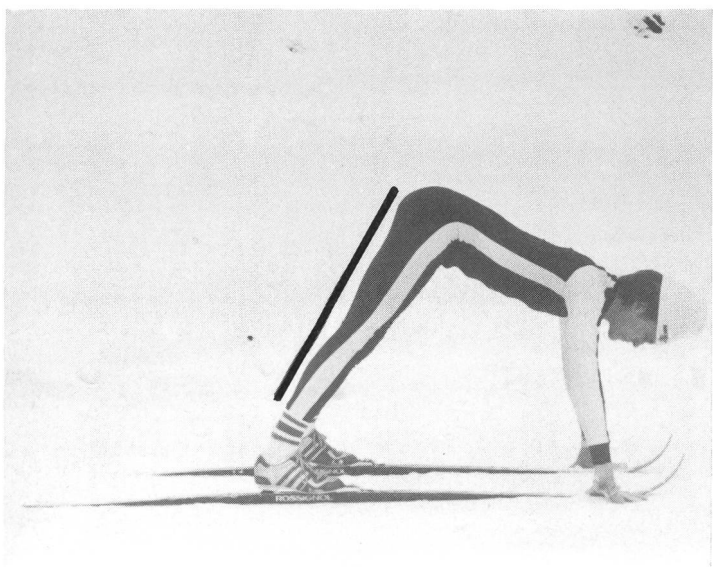
5) *Tenere la coda di uno sci; pressione in avanti e in basso, di modo che il tallone è premuto verso il sedere. Spingere i fianchi leggermente in avanti (alternare).*



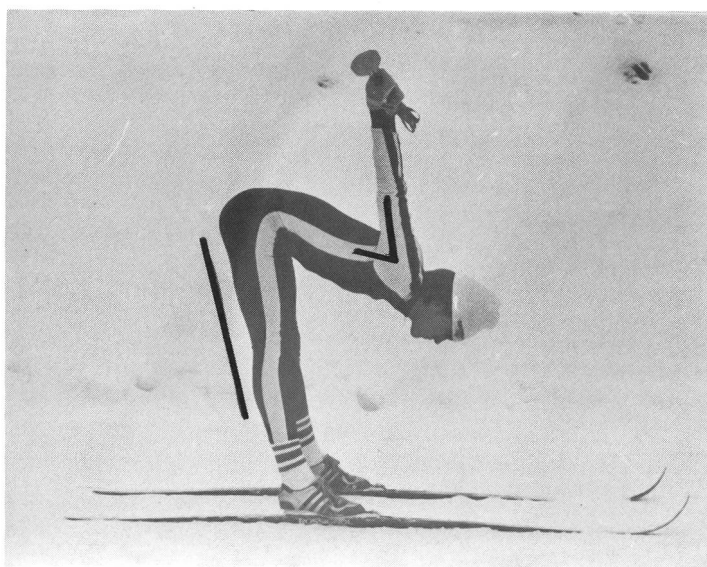
6) *Tenendo i bastoni nel mezzo, spostare la gamba tesa lateralmente. Il tallone rimane per terra, il tronco è eretto, la gamba d'appoggio ben flessa (alternare).*



7) *Tenere i bastoni nella parte superiore. Grande passo d'affondo, il ginocchio anteriore fa un angolo di circa 90 gradi, la gamba posteriore è tesa, il tronco eretto (alternare).*



8) *Sci divaricati alla larghezza delle spalle. Appoggiare le mani piatte vicino alle punte degli sci; gambe tese, talloni per terra.*



9) *Sci divaricati alla larghezza delle spalle. Gambe tese, bastoni tenuti con le mani alla larghezza delle spalle, braccia tese.*