

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Un po' di ginnastica per i fondisti  
**Autor:** Vesala-Repo, Aria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000424>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# 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.

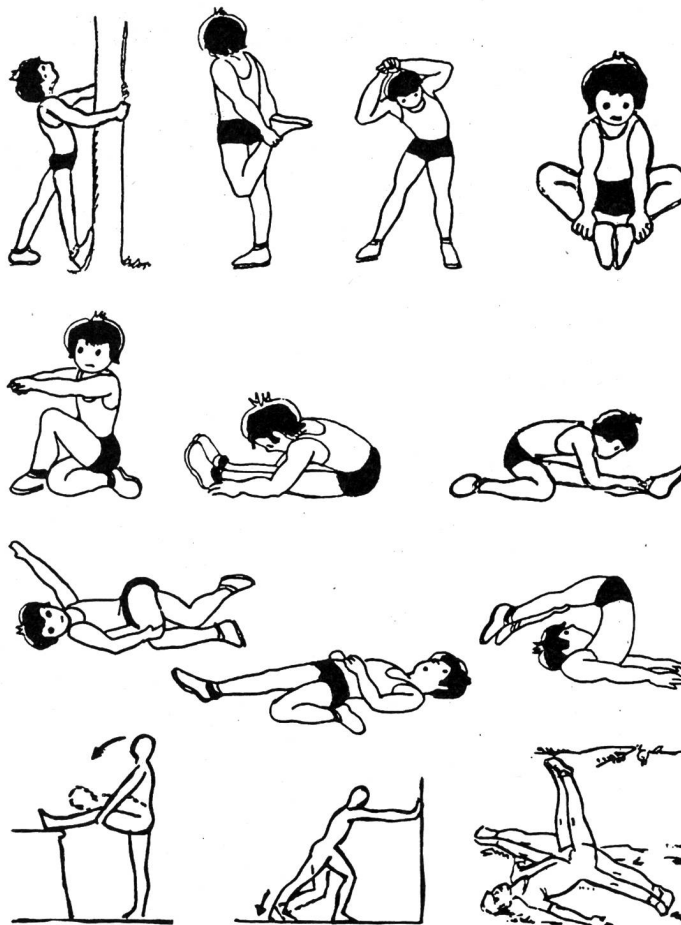
A dire il vero, in qualsiasi piano d'allenamento troviamo forme disparate d'esercizi che fanno, giustamente, parte integrante del già duro allenamento di sci di fondo. Tuttavia, spesso, gli esercizi di ginnastica o di stiramenti sono trascurati o addirittura dimenticati. Molti fondisti e fondiste sono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

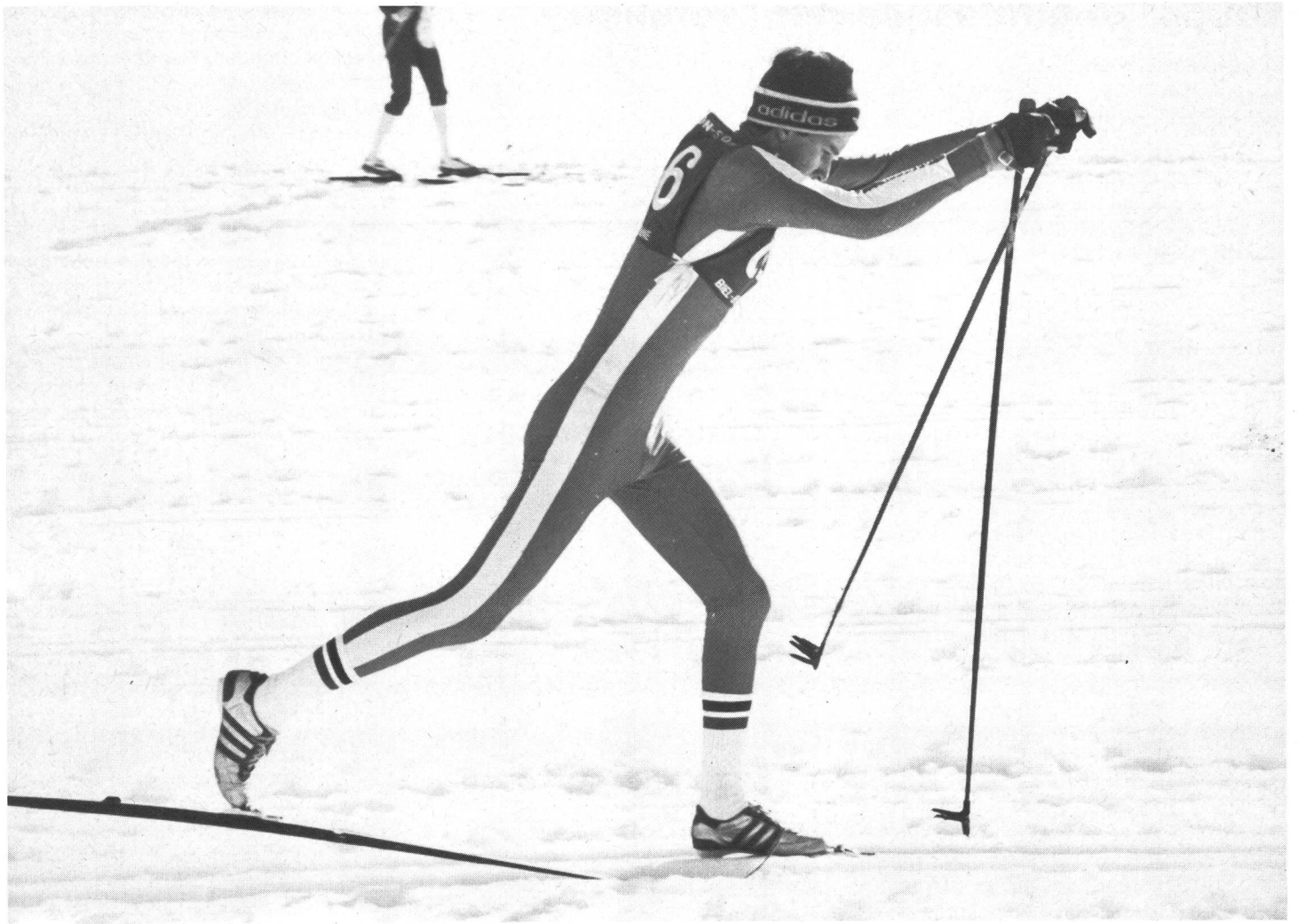
In verità, la cosa va considerata altrimenti. Questi esercizi devono assumere un posto ben radicato nell'organizzazione dell'allenamento esteso su tutto l'arco dell'anno. Più duro sarà l'allenamento, più si dovrà procedere a esercizi di ginnastica o di stiramenti. Quelli qui presentati - così schizzati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

