

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Coppie tutt'uno  
**Autor:** Hegner, Jost / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001482>

### **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:** 29.03.2025

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

# Coppie tutt'uno

**In due per dosare meglio** // Gli esercizi in coppia sono ideali in situazioni in cui è impossibile aggiungere carichi al peso del proprio corpo. Un'ottima alternativa per un rafforzamento efficace.

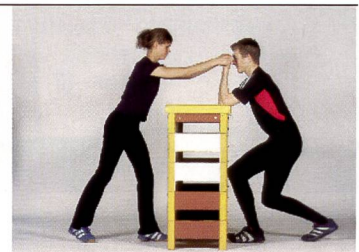
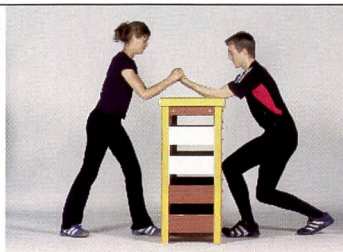
*Jost Hegner, Ralph Hunziker*

## Parte superiore del corpo

### Flettere il braccio

**Come?** Piegare il braccio (il gomito è appoggiato al cassone). Flettere leggermente le ginocchia.

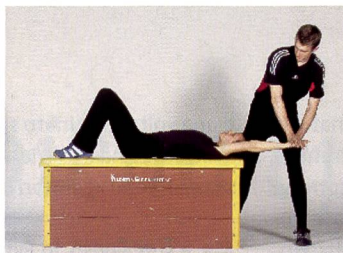
**Perché?** Muscolo flessore del braccio e muscolatura dell'avambraccio.



### Soprabito

**Come?** Sdraiarsi sulla schiena sul cassone, alzare ed abbassare le braccia mantenendole sempre tese.

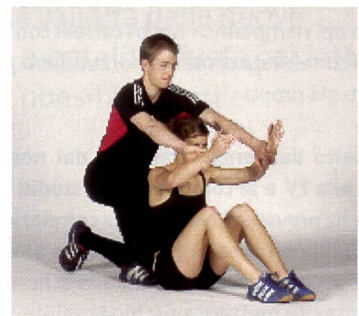
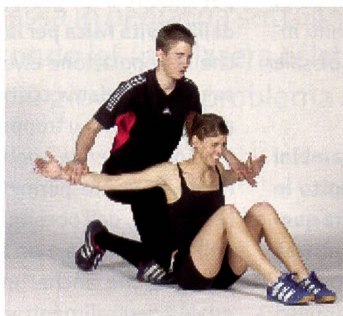
**Perché?** Muscolatura del tronco, del ventre, muscolo estensore del braccio e muscolo gran dorsale (latissimus dorsi).



### Farfalla

**Come?** Da seduti portare le braccia in avanti mantenendole in posizione orizzontale. Il partner fa resistenza sulle articolazioni del polso.

**Perché?** Muscolo gran pettorale e muscolo flessore del braccio.



## Allenarsi insieme

► Durante gli esercizi in coppia è importante che le due persone si occupino e si fidino l'una dell'altra. Non si tratta di misurarsi l'uno con l'altro, bensì di cercare la dose di carico ideale. Il partner infonde resistenza durante l'esecuzione del movimento, adattandola alle predisposizioni di chi esegue l'esercizio. Gli esercizi appena presentati possono essere troppo faticosi per gli allievi di scuola media e necessitano di molta concentrazione.

Questi esercizi si prestano particolarmente bene per un allenamento a circuito con durata del carico di 30 secondi. //

## Un manuale per approfondire

► Per ora è stato pubblicato solo in tedesco. Ma alla fine dell'anno uscirà un'edizione in italiano adattata soprattutto alle esigenze dei monitori G+S. Questo nuovo manuale sulla teoria dell'allenamento fornisce le conoscenze e i concetti scientifici di base necessari per l'allenamento della coordinazione, della forza,

della velocità, della resistenza e della mobilità. Sfogliando le pagine ci si imbatte inoltre negli esercizi qui presentati. //

**Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag / UFSPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pagine. Prezzo Fr. 56.– Per ordinazioni: [www.ingoldverlag.ch](http://www.ingoldverlag.ch) (disponibile solo in tedesco)

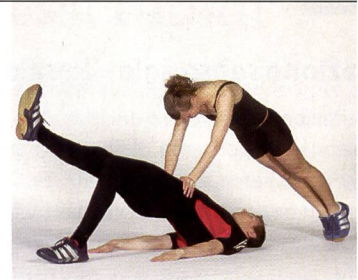
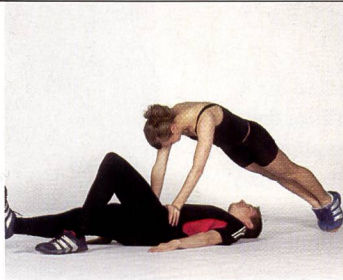


## Tronco

### Tendere i fianchi

**Come?** Da sdraiati, estendere i fianchi sollevando una gamba. Il partner, che appoggia le mani ai due lati dei fianchi, dosa la resistenza cambiando posizione.

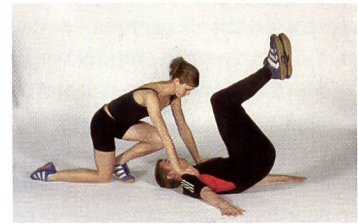
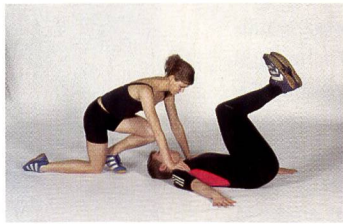
**Perché?** Muscolatura del tronco, del sedere e della coscia posteriore.



### Coccinella addormentata

**Come?** Sulla schiena, sollevare il bacino. Sollevare le gambe in modo perpendicolare.

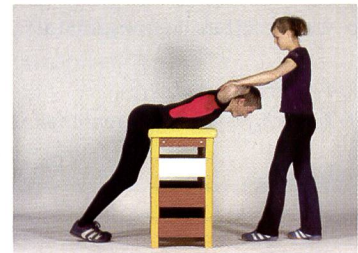
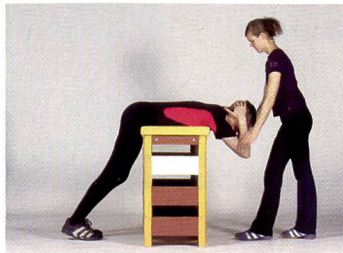
**Perché?** Muscolatura del ventre.



### Spallucce

**Come?** Appoggiare la pancia sul cassone, sollevare leggermente la schiena e aprire le braccia lateralmente. Il partner fa resistenza sui gomiti.

**Perché?** Muscolo estensore della schiena e muscolatura delle spalle.

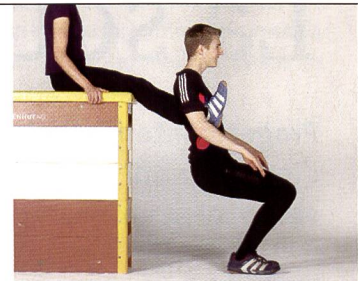
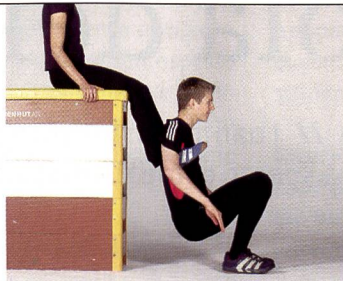


## Gambe

### Sollevare il partner

**Come?** Sedersi sul cassone e tendere le ginocchia. Tanto più il partner è rilassato, quanto più l'esercizio diventa faticoso da eseguire.

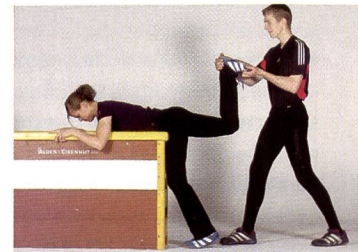
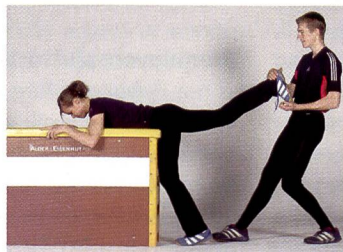
**Perché?** Muscolatura della coscia anteriore.



### «Tallonare»

**Come?** Appoggiare la pancia sul cassone e flettere il ginocchio all'indietro. Il partner accompagna il movimento tenendo le mani sulla caviglia.

**Perché?** Muscolatura della coscia posteriore e del ginocchio.



### Salti su una gamba

**Come?** Salti tesi su una gamba sola. Dopo l'atterraggio toccare il pavimento con entrambe le mani. Il partner accompagna il movimento. Tanto meno si aiuta, quanto più l'esercizio diventa faticoso da eseguire.

**Perché?** Muscolatura del sedere, della coscia e del ginocchio.

