

LO STRETCHING DELL'ARCIERE

Numerosi studi, ricerche, tavoli di lavoro con fisioterapisti, ortopedici, specialisti in posturologia e professionisti del settore, hanno portato alla stesura del presente manuale di stretching.

Vengono presentati una serie di esercizi semplici e veloci che se effettuati regolarmente prima dell'attività fisica porteranno l'atleta a minimizzare, se non a ridurre completamente i traumi derivanti dall'attività fisica svolta; ad un'elasticità muscolare ottimale che lo porterà ad effettuare il gesto atletico senza richiedere troppo dispendio di energia; ad utilizzare i muscoli corretti e, quindi a sentire i muscoli che l'esercizio del tiro con l'arco richiede e che il nostro corpo utilizza; ad avere la corretta postura dall'inizio dell'azione al suo compimento: in poche parole a conoscere il proprio corpo.

I seguenti esercizi rappresentano lo stretching corretto o riscaldamento necessario prima dell'inizio dell'attività.

Richiedono veramente pochi minuti, con serie limitate per ogni esercizio e, quindi possono essere effettuati in ogni condizione e situazione: casa, palestra, campo tiro e prima di ogni gara.

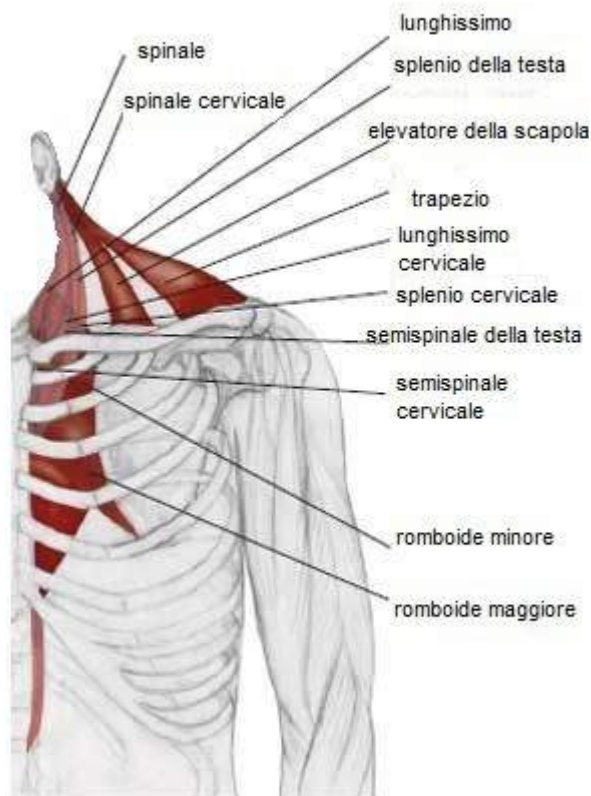
Fondamentale è rilassarsi, lasciarsi andare. Impariamo ad utilizzare la respirazione ed a “sentire” il respiro. La respirazione è profonda, utilizzando il diaframma. Gli occhi sempre chiusi.

In rosso i muscoli che andremo a rilassare, allungare e detendere.

COLLO – SPALLA

Esercizio 1: rotazione della testa o esercizio del cerchio:

Visione anteriore dei muscoli posteriori



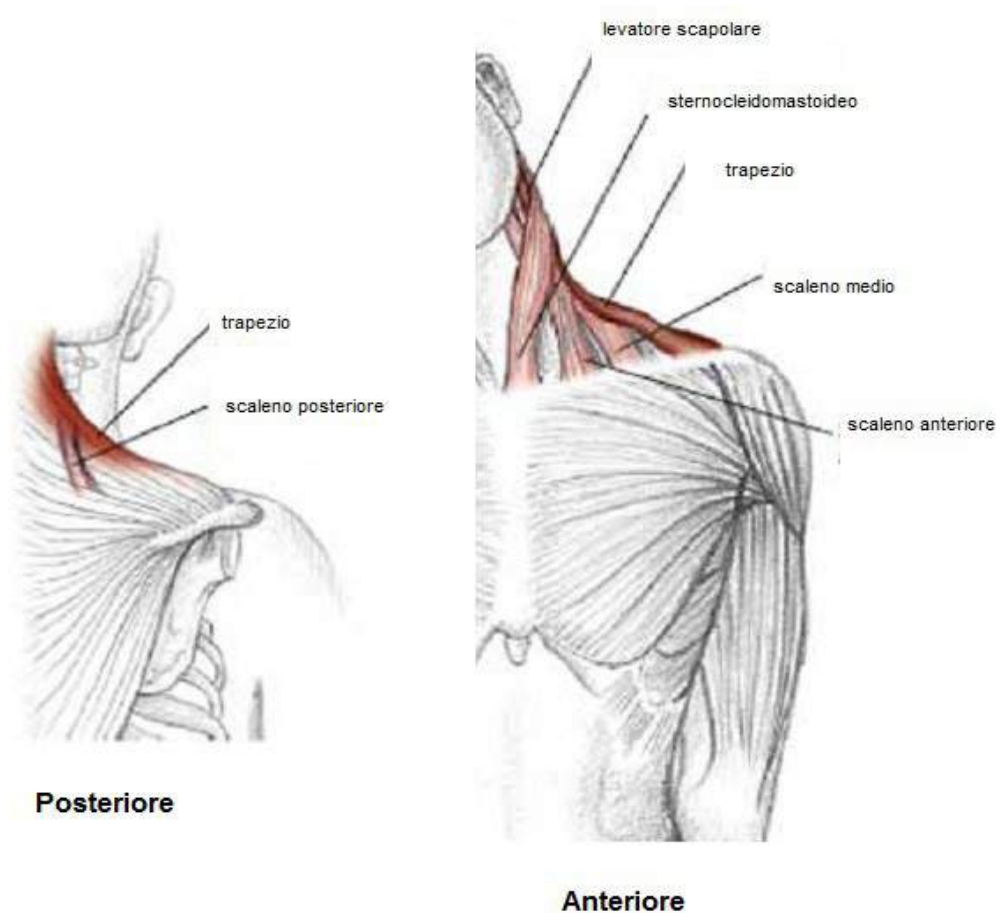
Braccia parallele ai fianchi, schiena ben dritta, spalle parallele al bacino, le scapole devono quasi toccarsi. Abbasso la testa dolcemente verso lo sterno, senza sforzo, dolcemente comincio a ruotare la testa in senso anti-orario verso la spalla sinistra, quindi proseguo la rotazione all'indietro verso la colonna vertebrale, continuo dolcemente sulla spalla destra e, sempre ruotando torno alla posizione di partenza. Il movimento deve essere: circolare, fluido, continuo, eseguito con calma ed a occhi chiusi. Ripeto l'esercizio senza mai fermarmi per almeno 5 volte.

Mi fermo con la testa ed il mento in direzione dello sterno e eseguo l'esercizio in senso orario per altre 5 volte.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio, ovvero quando il mento è lungo lo sterno, comincio ad inspirare lentamente; durante la rotazione della testa continuo ad inspirare fino a raggiungere la colonna vertebrale: a questo punto, sempre molto lentamente comincia la fase di espirazione che continuerà fino al ritorno alla posizione di partenza.

I muscoli coinvolti saranno: spinale della testa, spinale cervicale, lunghissimo, splenio della testa, elevatore della scapola, trapezio, lunghissimo cervicale, semispinale della testa, romboide minore e romboide maggiore.

Esercizio 2: movimento laterale della testa o esercizio del pendolo:



Braccia parallele ai fianchi, schiena ben dritta, spalle parallele al bacino, le scapole devono quasi toccarsi; testa dritta con lo sguardo frontale.

Sempre molto lentamente e tenendo sempre la testa dritta e lo sguardo frontale, comincio ad inclinare la testa verso la spalla sinistra fino a raggiungere la massima inclinazione possibile e senza alzare mai la spalla verso la testa. L'orecchio sinistro si troverà così in prossimità della spalla sinistra. A questo punto comincio, lentamente a risollevarla la testa fino a ritornare alla posizione di partenza. Da qui riparto ad inclinare la testa verso la spalla destra fino a raggiungere la massima inclinazione possibile e senza alzare mai la spalla verso la testa. L'orecchio destro si troverà così in prossimità della spalla destra. A questo punto comincio, lentamente a risollevarla la testa fino a ritornare alla posizione di partenza. L'azione del pendolo deve essere continua da sinistra a destra o da destra a sinistra, come si preferisce senza pause eseguito lentamente.

Il movimento deve essere: “a pendolo”, fluido, continuo, eseguito con calma ed a occhi chiusi.

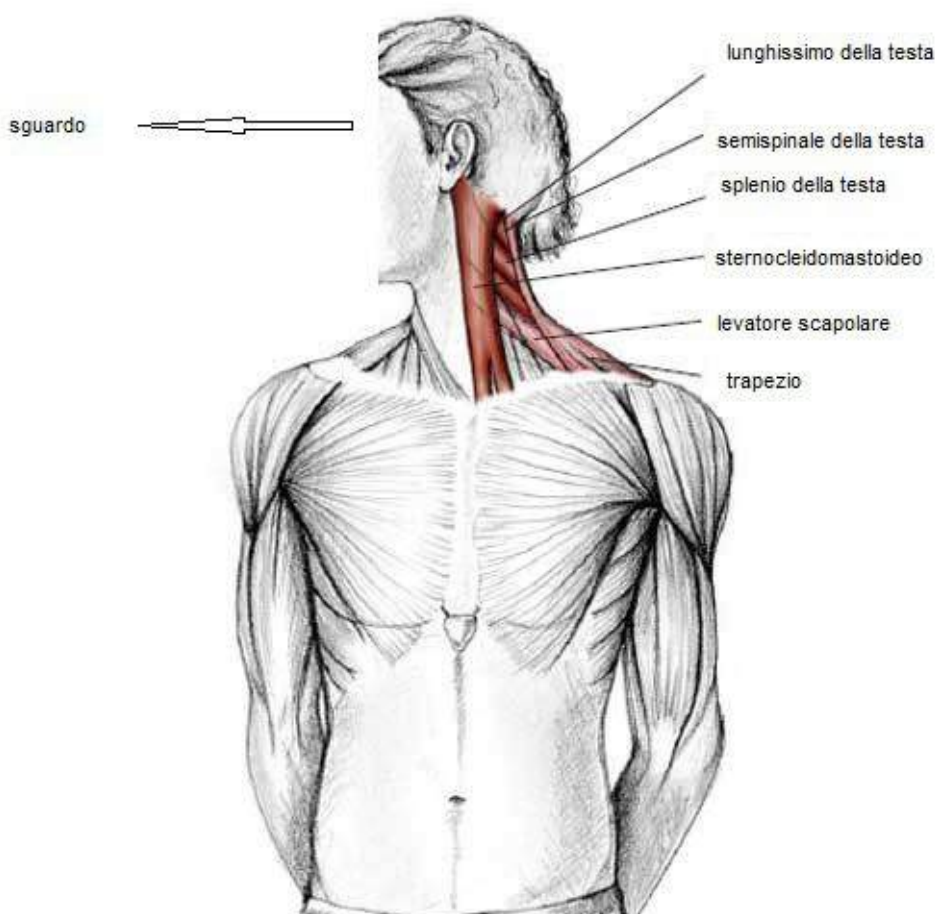
Ripeto l'esercizio senza mai fermarmi per almeno 5 volte.

Mi fermo con la testa in posizione centrale ed eseguo l'esercizio nella direzione opposta per altre 5 volte.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione che accompagnerà il movimento a pendolo fino all'altezza della spalla sinistra. A questo punto, mentre comincio a risollevarla la testa comincio ad espirare, lentamente, accompagnando l'azione fino alla posizione di partenza, inizio, quindi a discendere sulla spalla destra ed incomincio ad inspirare. Raggiunta la massima inclinazione risalgo lentamente espirando. E così via per tutta la durata dell'esercizio.

I muscoli coinvolti saranno: levatore scapolare, sternocleidomastoideo, trapezio, scaleno medio, scaleno anteriore e scaleno posteriore.

Esercizio 3: dell'ampio “NO”



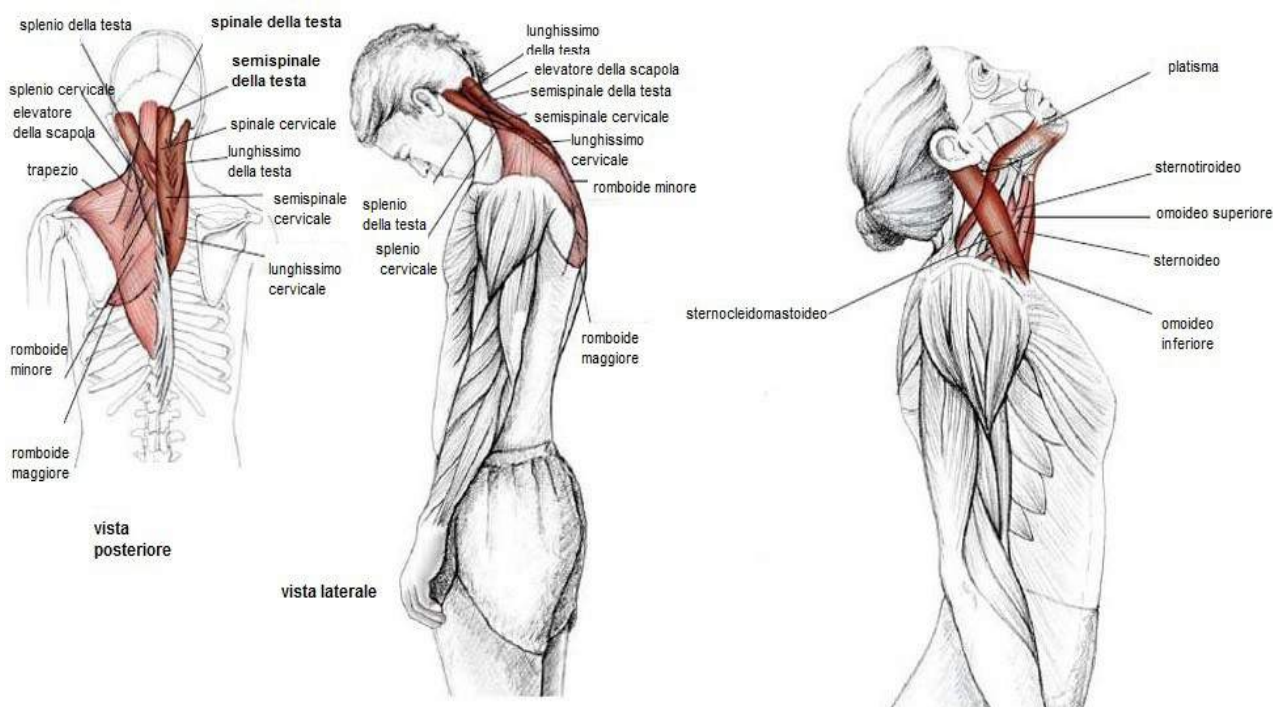
Braccia parallele ai fianchi, o meglio con le mani sovrapposte e le braccia appoggiate e rilassate dietro i glutei, schiena ben dritta, spalle parallele al bacino, le scapole devono quasi toccarsi; testa dritta con lo sguardo frontale. Ruoto la testa dolcemente e lentamente verso la spalla sinistra tenendo sempre la testa dritta e lo sguardo in direzione della spalla, raggiunta la massima estensione, senza forzare, sempre lentamente ritorno alla posizione di partenza e ruoto, sempre dolcemente e lentamente la testa verso la spalla destra tenendo sempre la testa dritta e lo sguardo in direzione della spalla e parallela ad essa; raggiunta la massima estensione, senza forzare, sempre lentamente ritorno alla posizione di partenza e riparto verso la spalla sinistra.

Il movimento deve essere: fluido, continuo, eseguito con calma ed a occhi chiusi. Ripeto l'esercizio senza mai fermarmi per almeno 5 volte.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione fino a raggiungere la spalla sinistra, quindi comincio ad espirare fino a tornare nella posizione di partenza; da qui riprendo ad inspirare fino alla massima estensione sulla spalla destra ed espirare fino a ritornare alla posizione centrale; e così via.

Muscoli coinvolti: lunghissimo della testa, semispinale della testa, splenio della testa, sternocleidomastoideo, levatore scapolare e trapezio.

Esercizio 4: dell'ampio "SI"



Braccia parallele ai fianchi, schiena ben dritta, spalle parallele al bacino, le scapole devono quasi toccarsi; testa dritta con lo sguardo frontale.

Abbasso la testa dolcemente verso lo sterno, senza sforzo, raggiunta la massima estensione, senza forzare, sempre lentamente risalgo, raggiungo la posizione di partenza e continuo lentamente a reclinare la testa all'indietro fino alla massima estensione lungo l'asse della colonna vertebrale, sempre senza forzare. Da qui risalgo lentamente alla posizione di partenza e, ridiscendo verso lo sterno.

Ripetere l'esercizio almeno 5 volte. Il movimento deve essere: fluido continuo, eseguito con calma ed a occhi chiusi.

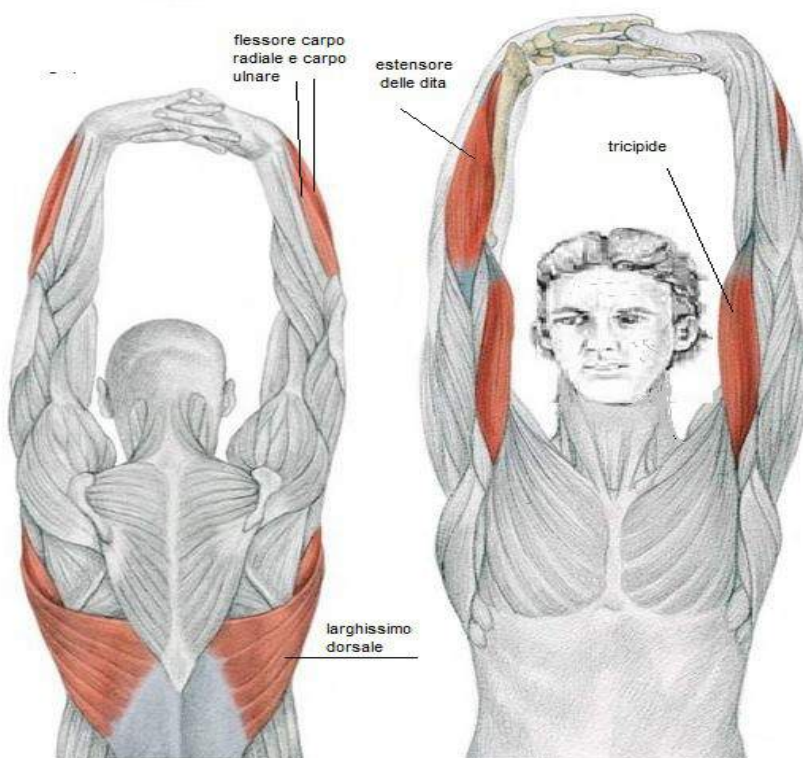
La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione: alla massima capienza polmonare comincio lentamente ed espirare per tutto il tempo che accompagnerà il movimento della testa verso lo sterno; comincio a risalire ed inspiro lentamente fino a quando, passando per la posizione di partenza, raggiungo la massima estensione posteriore della testa lungo l'asse della colonna vertebrale, sempre senza forzare; risalgo espirando fino al raggiungimento della massima estensione in linea con lo sterno. A questo punto risalgo lentamente inspirando fino al raggiungimento della massima estensione posteriore della testa lungo l'asse della colonna vertebrale.

I muscoli coinvolti saranno: splenio della testa, splenio cervicale, elevatore della scapola, trapezio, romboide maggiore, romboide minore, lunghissimo della testa, smispinale della testa, semispinale cervicale, lunghissimo cervicale, piatisma, sternocleidomastoideo, sternoideo, omoideo superiore ed omoideo inferiore.

N.B.: visto i muscoli coinvolti, compresi i facciali, questo esercizio, se ben svolto, previene anche la cervicale.

BRACCIA – SPALLA

Esercizio 5 esercizio del soffitto



In piedi, preferibilmente di fronte a uno specchio, testa dritta con lo sguardo frontale, schiena ben dritta,, braccia parallele ai fianchi, alzare le braccia sopra la testa, con le dita intrecciate e i palmi rivolti verso l'alto. Allungarsi come se stessi cercando di raggiungere il soffitto.

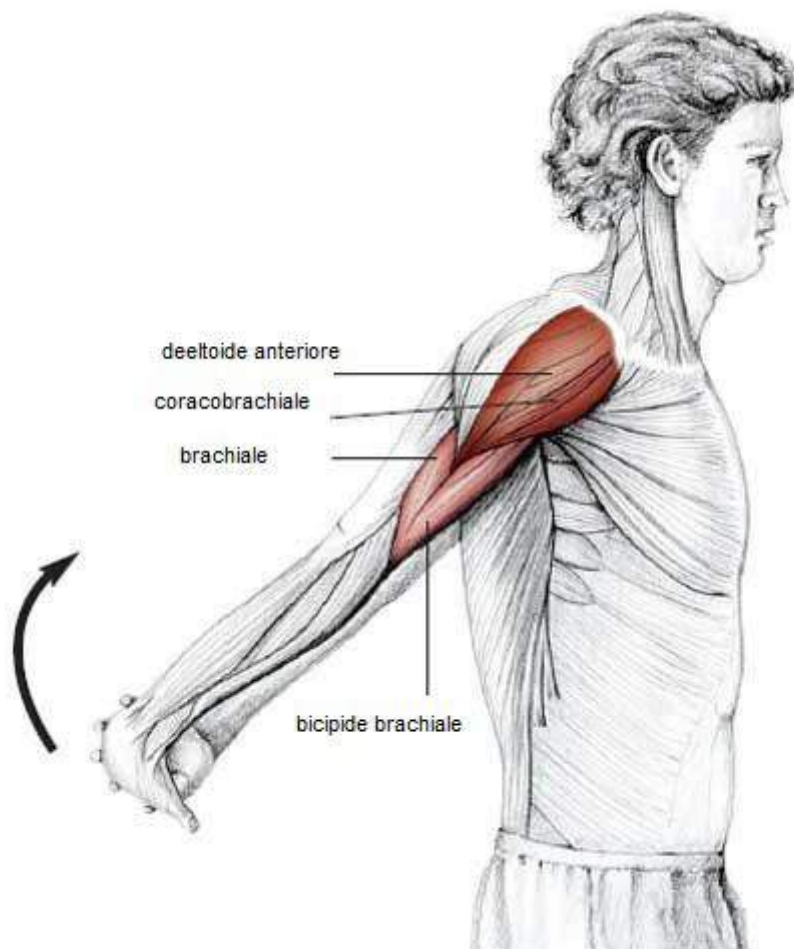
Questo esercizio coinvolge anche i muscoli flessori delle mani. Questo è un esercizio che può essere eseguito da persone in età avanzata e con determinate disabilità fisiche, a seconda del tipo e del grado della disabilità. Questi due gruppi di persone possono omettere di incastrare le dita se presentano un problema

In questo esercizio, alcune persone tendono a stare sulle punte dei piedi, cercando di allungare ancora più parti del corpo. Anche se non è dannoso, può disturbare la concentrazione della persona e quindi comprometterne la sua stabilità.

Muscoli coinvolti: Larghissimo dorsale, teres major, flessori delle dita (superficialie e profondo), flessore carpo ulnare muscoli palmari lunghi e corti.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma, fino a raggiungere la posizione sopra descritta. A questo punto, lentamente comincio una lenta espirazione; ricomincio lentamente e profondamente l'inspirazione e, così via per 5 volte.

Eserizio 6: della leva posteriore

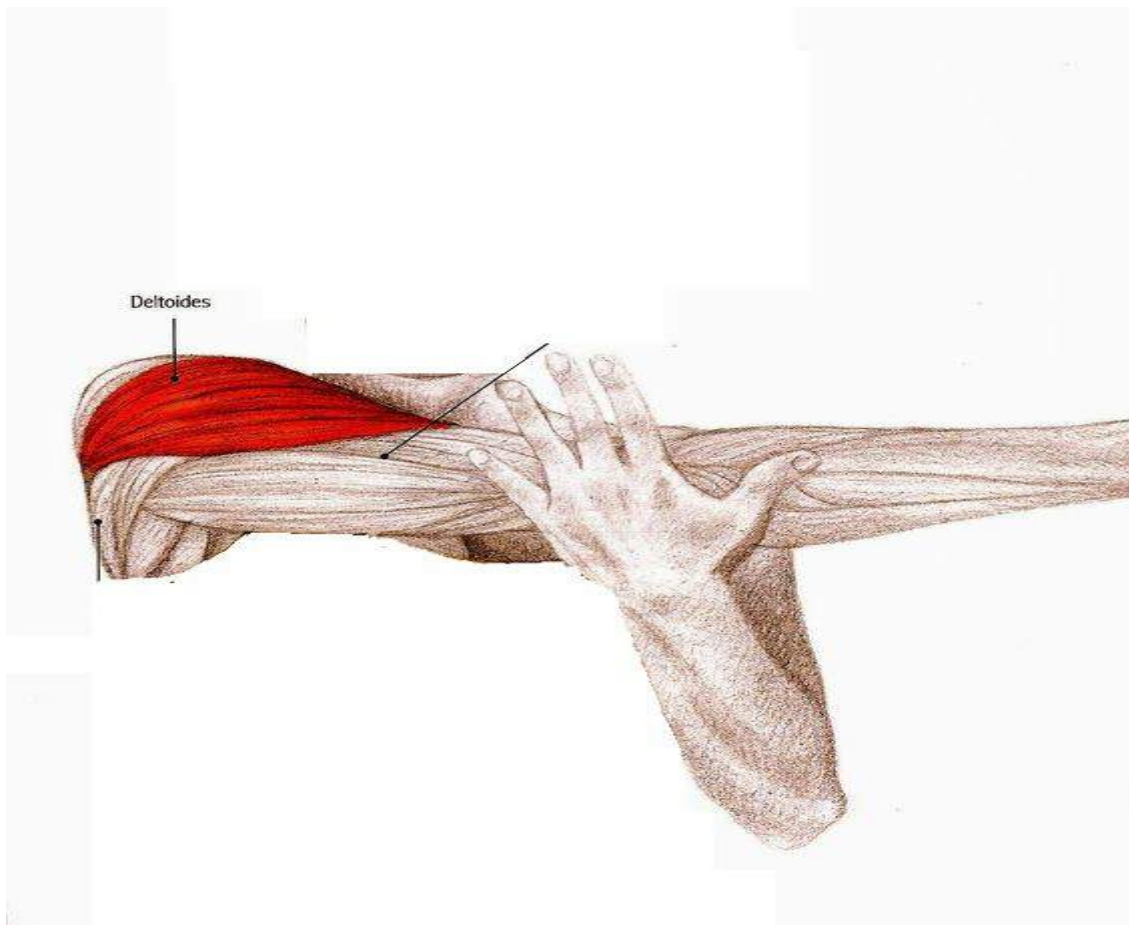


In piedi, testa dritta con lo sguardo frontale, schiena ben dritta, le scapole devono quasi toccarsi, braccia parallele ai fianchi; portare le braccia dietro la schiena ed incrociare le dita delle mani con i palmi rivolti verso la colonna vertebrale. A poco a poco, sollevare le braccia in estensione fino a quando non si è in grado di sentire l'allungamento nella regione del torace.

Muscoli coinvolti: deltoide anteriore, brachiale, bicipite brachiale e coracobrachiale (Il muscolo coracobrachiale è il più piccolo di tre muscoli che prendono origine dal corcoideo della scapola (gli altri due muscoli sono il piccolo pettorale, che però si inserisce e non origina dal suddetto punto, e il bicipite brachiale). È situato nella parte supero-mediale del braccio). Vengono altresì coinvolti, nella parte anteriore del corpo i muscoli: Pettorale maggiore e sottoscapolare.

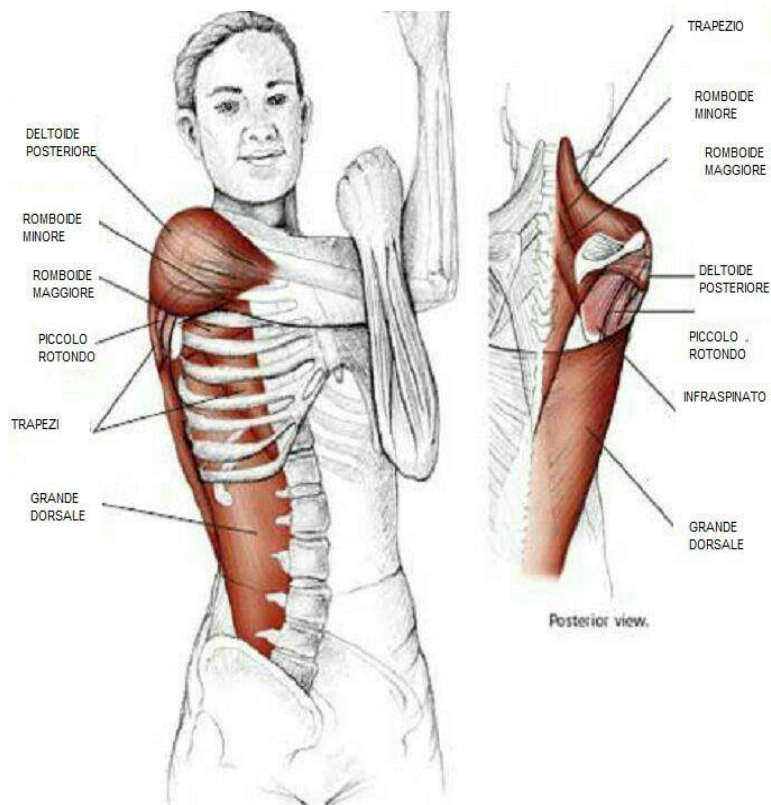
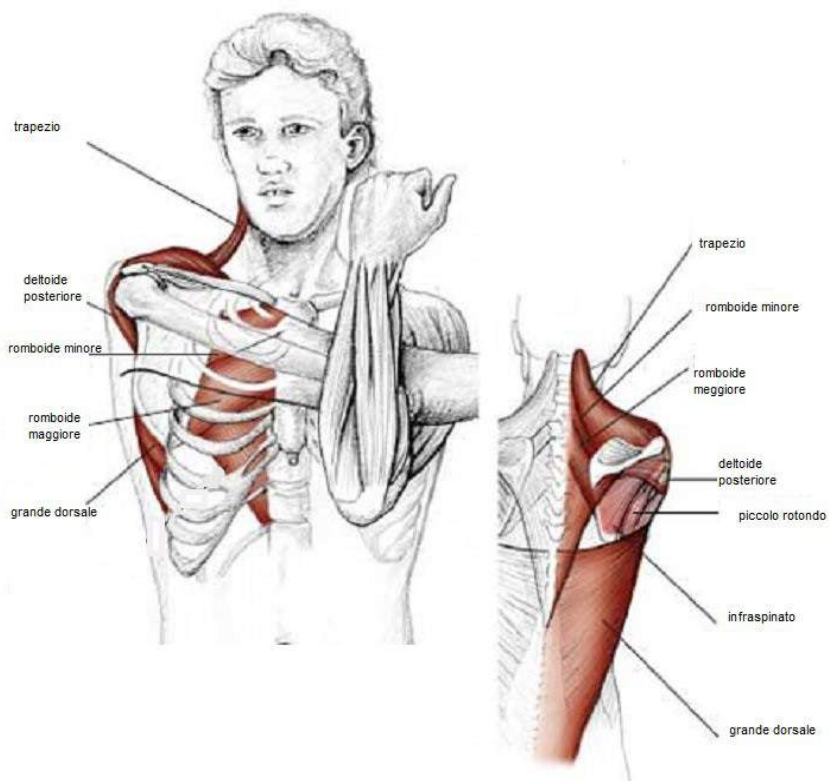
La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma, fino a raggiungere la posizione sopra descritta. A questo punto, lentamente comincio una lenta espirazione; ricomincio lentamente e profondamente l'inspirazione e, così via per 5 volte.

Eserizio 7:



Testa dritta con lo sguardo frontale, schiena ben dritta, le scapole devono quasi toccarsi, bacca parallele ai fianchi. Adduzione del braccio orizzontale: in piedi o seduti, sollevare il braccio in avanti in linea con la spalla, con la mano opposta premere delicatamente sopra il gomito (mai nell'articolazione) portando il braccio verso il corpo e la schiena. Manteniamo il tratto per circa 15-20 secondi e cambiamo braccio. I muscoli che lavorano principalmente con questo esercizio sono: Deltoide posteriore, tricipite, infraspinato e tutti quelli riportati in figura.

L'adduzione è semplicemente il movimento di una parte del corpo verso la linea mediana del corpo. Invece del palmo della mano si può utilizzare l'avambraccio del braccio opposto, come mostrato nella figura sottostante.

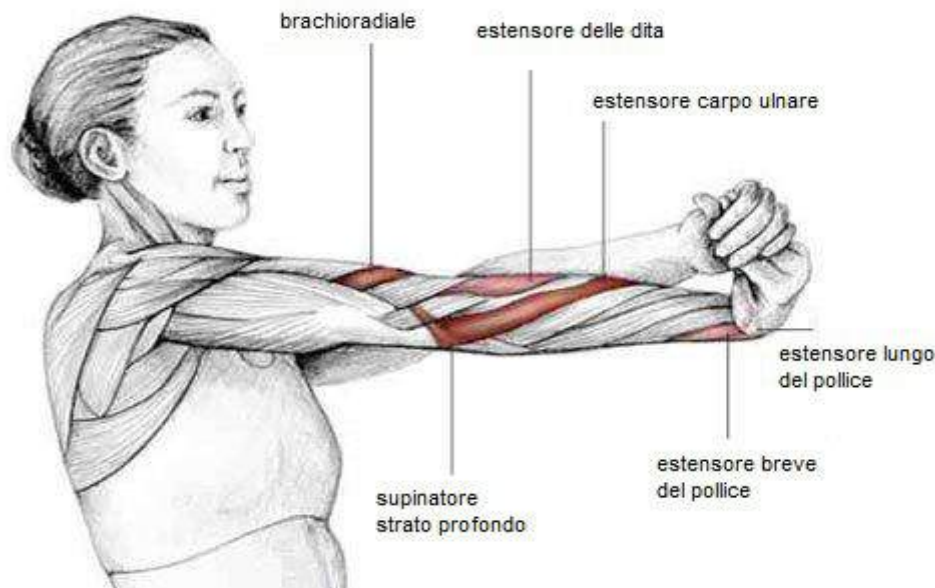


In alternativa all'adduzione totale del braccio si può procedere come in figura, ovvero sollevando l'avambraccio del braccio addotto a formare un angolo retto. Il polso della braccio non addotto deve essere posto al di sopra dell'articolazione.

Proseguire come sopra descritto. Ripetere l'esercizio per 5 volte per braccio.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma, fino a raggiungere la posizione sopra descritta. A questo punto, a ispirazione finita trattengo il respiro per quei 15/20 secondi, quindi in contemporanea al ritorno del braccio nella posizione originaria, comincio l'espirazione. E così per le volte richieste dall'esercizio

Esercizio 8: mobilità del braccio 1.

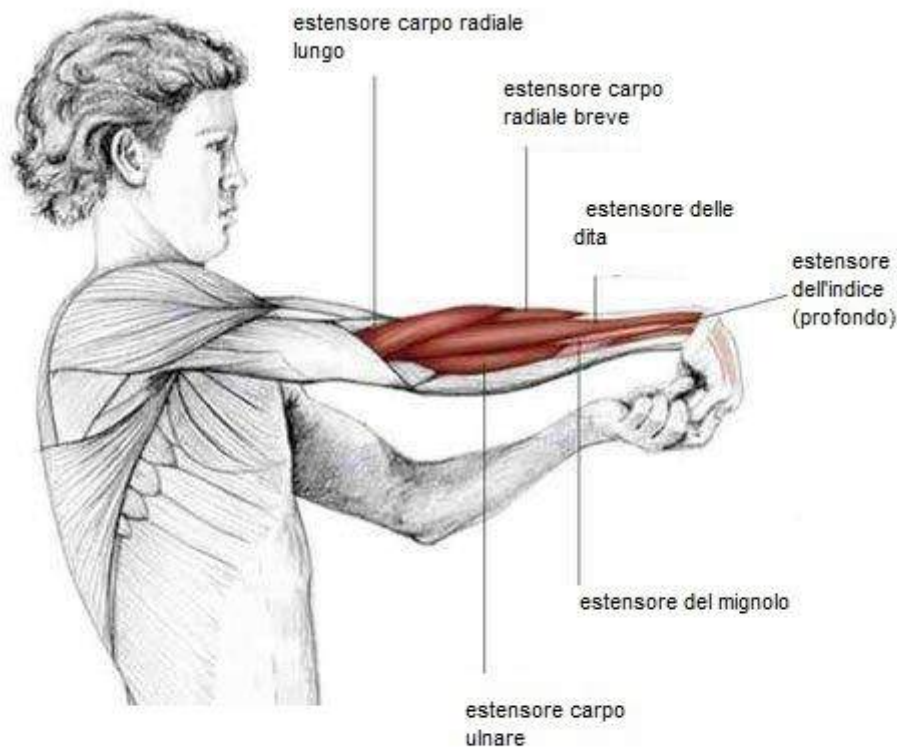


In piedi, braccia parallele ai fianchi, schiena ben dritta, spalle parallele al bacino, le scapole devono quasi toccarsi; testa dritta con lo sguardo frontale. Sollevo un braccio fino a formare un angolo di 90° con la colonna vertebrale, ovvero tutto il braccio si troverà esattamente all'altezza della spalla (posizione finale dove devono trovarsi le braccia alla fine dell'azione spingi-tira). Con la mano opposta ed estendendo l'altro braccio afferro le dita della mano che saranno rivolte verso l'alto, compreso, se si riesce il pollice (vedi fig.) che si troverà rilassato sotto la prima falange delle quattro dita. A questo punto, dolcemente, senza mai piegare il gomito di entrambe le braccia abbasso la mano tirandola dolcemente al torace. Tengo la posizione per 15 secondi poi, riporto lentamente le braccia lungo i fianchi e, passo all'altro braccio. L'esercizio è da ripetere 2-5 volte per braccio.

Muscoli coinvolti: brachioradiale, estensore delle dita, estensore carpo ulnare, estensore lungo del pollice, estensore breve del pollice e supinatore (strato profondo).

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma nel preciso momento in cui comincio la trazione della mano al torce. Tengo il respiro quei 15 secondi della durata della trazione e poi espiro profondamente. Riporto le braccia a i fianchi e passo al braccio opposto.

Esercizio 9: mobilità del braccio 2



Tutto si svolgerà come l'esercizio precedente, con la differenza che questa volta andremo a distendere i muscoli della faccia superiore del braccio; pertanto una volta disteso il braccio con la faccia superiore rivolta verso l'alto (come riportato in figura), andremo a formare con la mano del braccio interessato dall'esercizio e, tenendo le dita verso il basso una sorta di cucchiaio: all'interno del quale posizionerò il pollice della mano del braccio opposto. Le ultime falangi del medio, anulare e mignolo si troveranno così ad abbracciare il mignolo della mano interessata all'esercizio e, l'indice sarà all'altezza della nocca del medio della stessa mano; il pollice della mano soggetta alla trazione sarà libero. Il comito del braccio opposto a quello che stiamo stirando risulterà leggermente flesso. A questo punto e delicatamente procedo come nell'esercizio precedente.

Muscoli coinvolti: estensore carpo ulnare, estensore del mignolo, estensore dell'indice (profondo), estensore delle dita, estensore carpo radiale breve ed estensore carpo radiale lungo.

Eserizio 10: mobilità del braccio 3



In piedi, braccia parallele ai fianchi, schiena ben dritta, spalle parallele al bacino, le scapole devono quasi toccarsi; testa dritta con lo sguardo frontale. Sollevo un braccio fino a posizionarlo teso appena sotto l'ombelico; ruoto la mano all'esterno del corpo e con il braccio opposto disteso affetto la parte interna della mano sul pollice oggetto dell'esercizio, A questo punto comincio dolcemente e lentamente una torsione verso l'interno del corpo, verso l'ombelico. Rimango in trazione 15-20 secondi. Mi riposiziono e passo all'altro braccio.

Ripetere l'esercizio 2-5 volte per braccio.

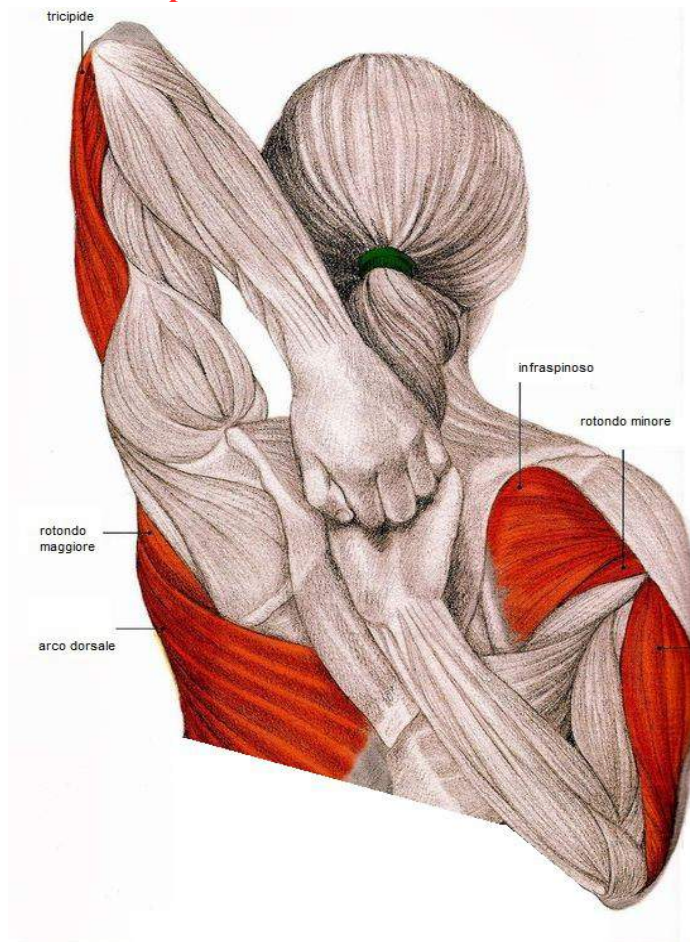
Muscoli coinvolti: flessore dita

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma nel preciso momento in cui comincio la trazione della mano all'ombelico, Tengo il respiro quei 15-20 secondi della durata della trazione e poi

espiro profondamente. Riporto le braccia a i fianchi e passo al braccio opposto.

SCHIENA

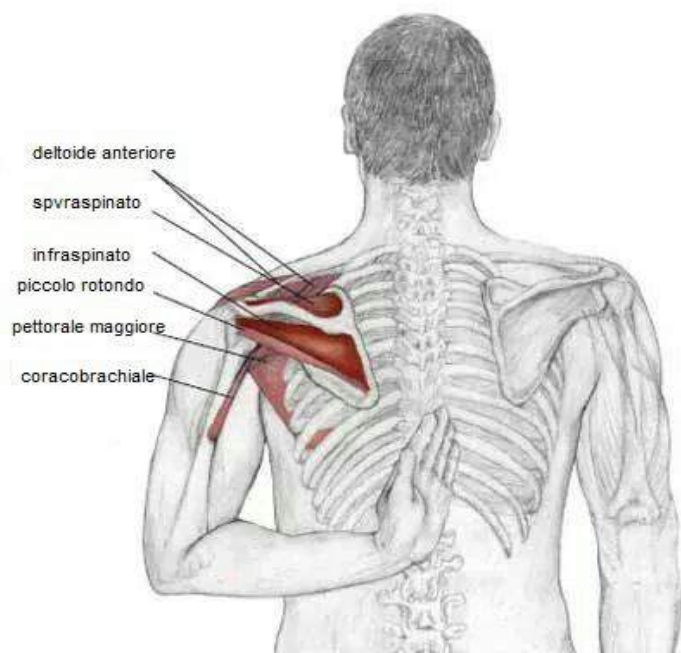
Eserizio 11: mobilità delle spalle



Braccia incrociate dietro il tronco: in piedi o seduti su una panca o una sedia senza schienale, alziamo un braccio sopra la testa e l'altro dietro la schiena, stringiamo le mani dietro il tronco, tenendo le spalle lontane dal orecchie. Se non riesci a tenere le mani puoi usare un asciugamano. Continuiamo ad allungare per 15 secondi respirando profondamente e cambiando le braccia. Questo è un ottimo esercizio per controllare la mobilità delle spalle. Ripeto l'esercizio alternando le braccia 5 volte.

Muscolocoinvolti: sono principalmente i rotatori esterni ed interni e i tricipiti. Anche pettorale, dorsale e tondo maggiore e minore, infraspinato, sovraspinato e coracobrachiale.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma nel preciso momento in cui allontano le braccia dal tronco per portarle nella posizione descritta e per tutti i 15 secondi trattendo il respiro. Al termine espiro profondamente e riporto le braccia in posizione lungo il tronco.



Nel caso fosse assolutamente impossibile eseguire l'esercizio come sopra descritto, anche con l'ausilio di un asciugamano, si potrà procedere ad eseguirlo anche solo in forma parziale utilizzando solo un braccio che, con la mano aperta ed il pollice verso l'esterno del tronco, andrà a posizionarsi nel centro della colonna vertebrale. Il braccio non interessato dall'esercizio sarà rilassato lungo il fianco. Esecuzione e respiro, come sopra.

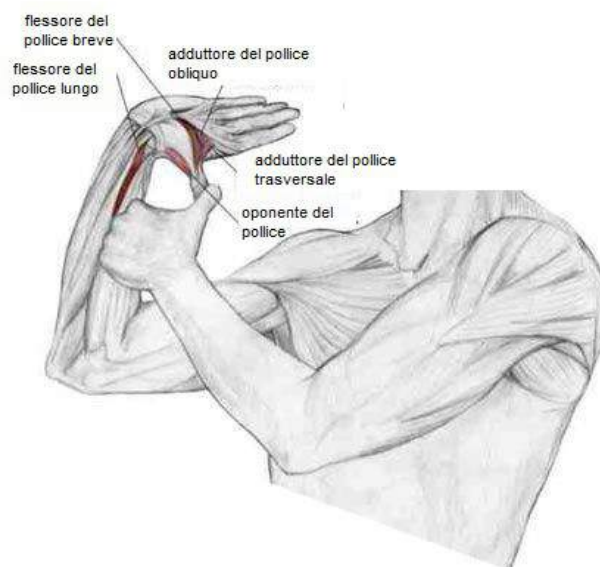
DITA DELLA MANO

La mano e le dita nel tiro con l'arco giocano un ruolo fondamentale; eppure viene relegata alla parte del corpo che nell'attività svolge un ruolo secondario credendo che serva solo a reggere l'arco ed a tenere la corda durante il movimento di trazione per giungere al punto di ancoraggio. Eppure nelle azioni sopra descritte numerosi sono i muscoli coinvolti e maggiore sarà l'elasticità e la capacità di essere rilassati degli stessi, minorerà la tensione muscolore trasmessa all'arco, alla corda, ai muscoli del braccio, della spalla e del collo. Quindi l'intera azione di caricamento dell'arco e di tiro risulterà fluida e dinamica.

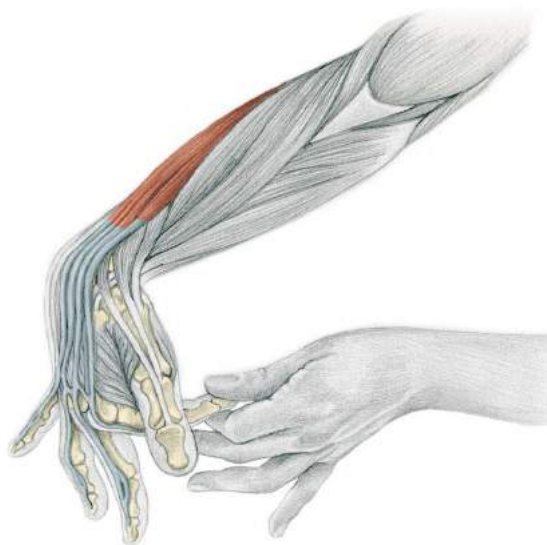
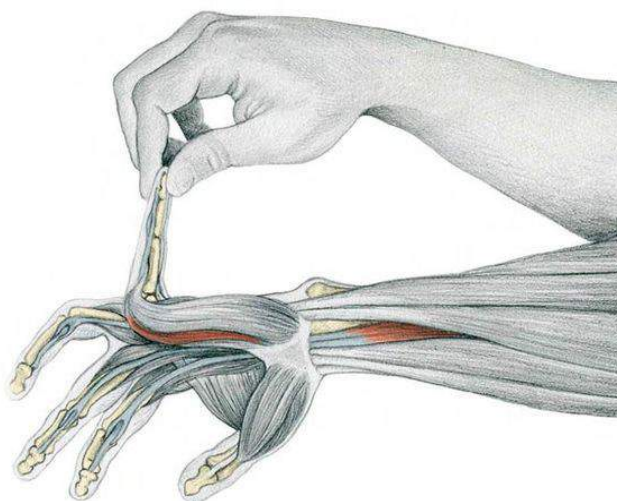
A tal fine sono stati sviluppati i seguenti esercizi di stretching che andranno eseguiti per entrambi le mani; tanto quella che regge l'arco, quanto quella che tiene la corda.

Esercizio 12: mobilità delle dita

ESTENSIONE DEL POLLICE



ESTENSIONE VERSO L'ALTO



ESTENSIONE VERSO IL BASSO

In piedi, braccia parallele ai fianchi, schiena ben dritta, spalle parallele al bacino, le scapole devono quasi toccarsi; testa dritta con lo sguardo frontale.

Comincio l'esercizio ed alzo il braccio interessato dallo stiramento delle dita; contemporaneamente porto l'altro braccio e la rispettiva mano ad afferrare il dito fatto oggetto dell'estensione. Quindi procedo come indicato nelle figure.

- **POLLICE:** gomito della mano del pollice da estendere piegato ed avambraccio verso l'alto; le punte delle dita della mano in oggetto verso il viso. Il pollice della mano opposta si ancora al pollice oggetto dell'estensione e procedo con una trazione dolce verso l'esterno del corpo. Seguo quanto descritto in figura.
- **ALTRE DITA DELLA MANO:** procedo con una **estensione delle dita verso l'alto**, vedi figura, ed avrò il braccio della mano oggetto dell'esercizio parallelo al terreno. Terminato l'esercizio su entrambi le mani, eseguo l'**estensione delle dita verso il basso**, ed avrò il braccio in oggetto circa all'altezza della bocca dello stomaco. Quindi comincio ad applicare una dolce trazione di ogni singolo dito verso il tronco. Seguo quanto riportato in figura. E di seguito.

Un semplice esercizio, eseguito tenendo ogni singolo dito con l'altra mano e estendendolo al suo massimo movimento. Lo stiramento viene mantenuto per alcuni secondi, quindi si passa al dito successivo.

Anche se questo è un esercizio semplice, il movimento di trazione deve essere lento e sostenuto, poiché non è difficile danneggiare una struttura facendo altrimenti.

Potresti essere tentato di pensare che allungare ogni dito individualmente sia una perdita di tempo, rispetto a stenderli tutti insieme. Sarebbe un errore, dal momento che non c'è nulla di più efficace che dividere il più possibile le aree del corpo per ottenere i migliori risultati dallo stretching.

Esercizi specifici progettati per un muscolo specifico sono il modo migliore per aumentare la flessibilità di quel muscolo.

Muscoli coinvolti: il muscolo flessore corrispondente al dito viene esteso.

Come per gli esercizi precedenti, la respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma nel preciso momento in cui comincio la trazione di ogni singolo dito. Dopo pochi secondi, terminata l'azione comincio lentamente ad espirare.