CONDIZIONE FISICA

Lo stretching dell’arciere istintivo
Estensione / Rilassamento muscolare

ARCIERI DEL BERNABO'

Tutti i diritti riservati - Nessuna parte del documento può essere riprodotta senza autorizzazione dalla Compagnia Arcieri del Bernabò.
-All rights reserved - No part of the document may be reproduced withoutauthorization of Compagnia Arcieri del Bernabò

ARCIERI DEL BERNABO'

INDICE:

- Introduzione.....pag 3
- Note.....pag 4
- Stretching / estensione / rilassamento..... pag 5- 16
- Sicurezza ..... pag 17
- Credits ..... pag. 18

ARCIERI DEL BERNABO'

Livelli di difficoltà

facile

intermedio

avanzato

LA PREPARAZIONE DELL'ARCIERE

Stretching / estensione e rilassamento muscolare prima e dopo l'attività fisica

Vengono presentati una serie di esercizi semplici e veloci che se effettuati regolarmente prima o dopo l'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 e dopo l'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.

Introduzione

ARCIERI DEL BERNABO'

NOTE:

Alcuni esercizi dovranno essere fatti con gli occhi aperti, e poi ripetuti con gli occhi chiusi. Questo aiuterà a meglio mettere a fuoco l'esercizio ed a creare una memoria visiva sulle varie posizioni. Questi esercizi saranno accompagnati da questa icona:

Esercizi la cui ripetizione è consigliata quotidianamente avranno il simbolo:

Negli esercizi in cui comparirà il seguente simbolo, si consiglia di appoggiare una freccia a terra davanti alle gambe, parallela ai piedi per controllare l'asse della postura.

COLLO – SPALLA

Esercizio 1: Esercizio specifico

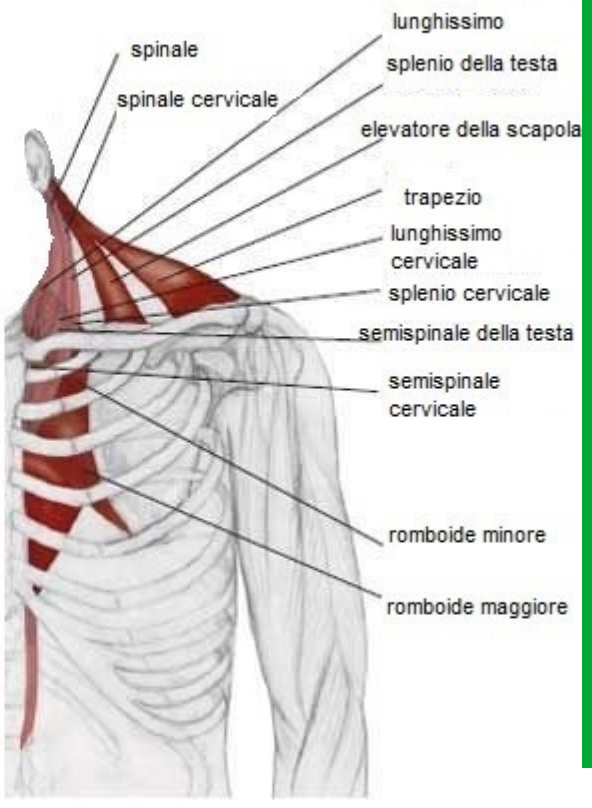
Esercizio : rotazione della testa o esercizio del cerchio:

ARCIERI DEL BERNABO'

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.

Visione anteriore dei muscoli posteriori



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.

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

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 fio 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.

NOTA:

Da effettuarsi prima in senso anti-orario, poi in senso orario. Tra un senso e l'altro mi fermo con la testa ed il mento in direzione dello sterno quindi parto con il senso opposto.

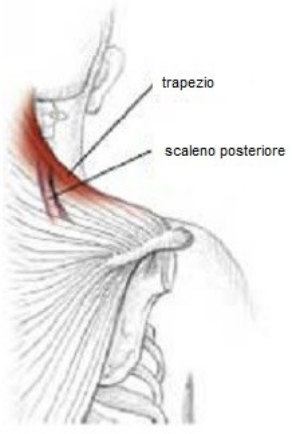
COLLO – SPALLA

Esercizio 2: Esercizio specifico

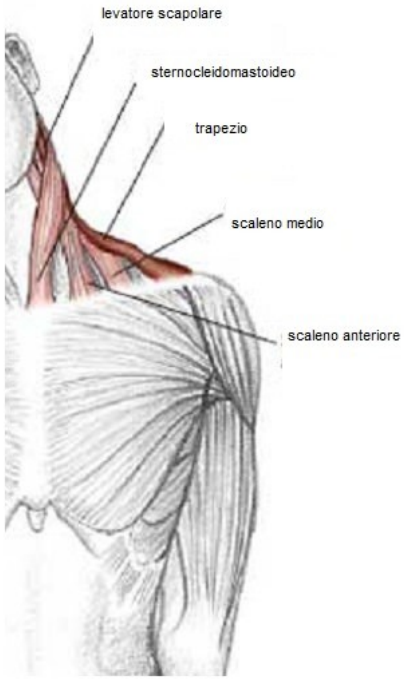
movimento laterale della testa o esercizio del pendolo

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

Molto lentamente 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 risollevare 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. Quindi comincio, lentamente a risollevare la testa fino a ritornare alla posizione di partenza.



Posteriore



Anteriore

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

- Ripeto l'esercizio senza mai fermarmi per almeno 5 volte per ogni senso. 10 volte in totale.

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 muovimento a pendolo fino all'altezza della spalla sinistra. A questo punto, mentre comincio a risollevare 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.

NOTA: 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 e continuo.

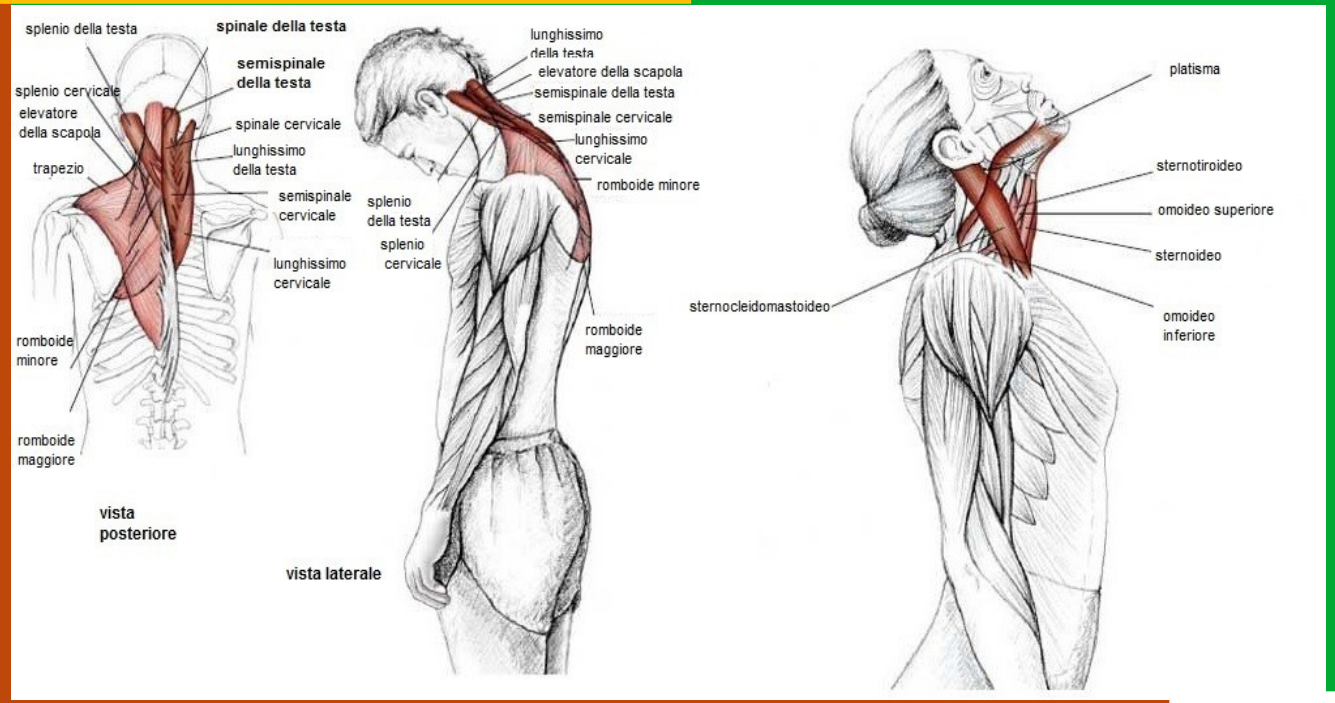
COLLO - SPALLA

Esercizio 3: Esercizio specifico

Esercizio dell'ampio "Sì"

ARCIERI DEL BERNABO'

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.

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.

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.

NOTA

Visto i muscoli coinvolti, compresi i facciali, questo esercizio, se ben svolto, previene anche la cervicale.

SPALLA - BRACCIA

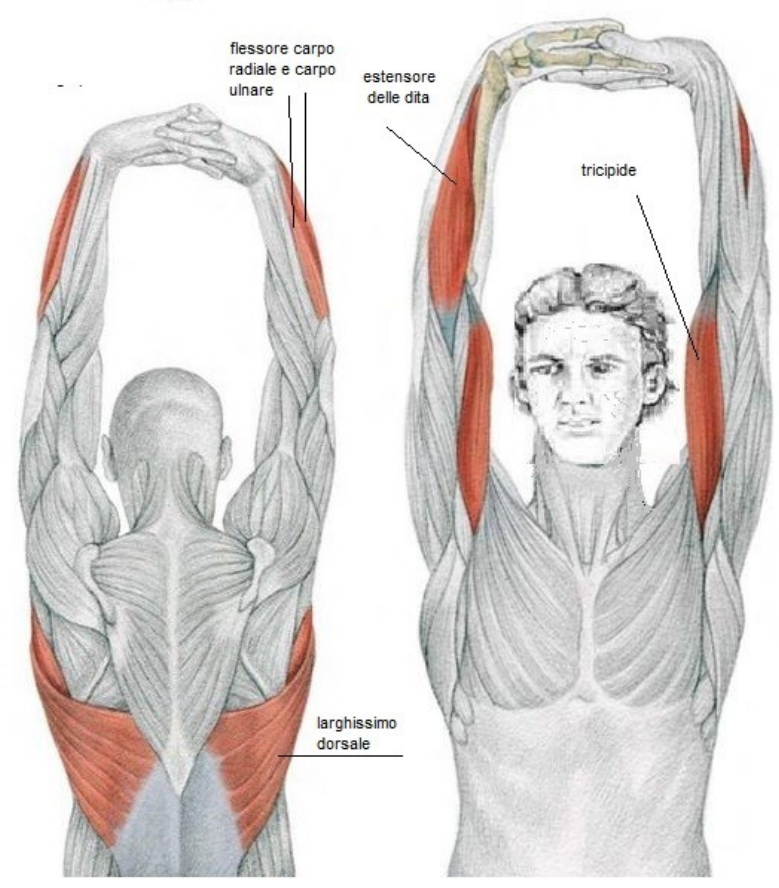
Esercizio 3: Esercizio specifico

Esercizio del soffitto

ARCIERI DEL BERNABO'

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. Allungasi come se stessi cercando di raggiungere il soffitto.



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

Ripetre l'esercizio per 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 utilizzando il diaframma, fino a raggiungere la posizione sopra descritta. A questo punto, lentamente comincio una lenta espirazione; ricomincio lentamente e profondamente l'ispirazione e, così via

NOTA 1: 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

NOTA 2: 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.

BRACCIA - SPALLA

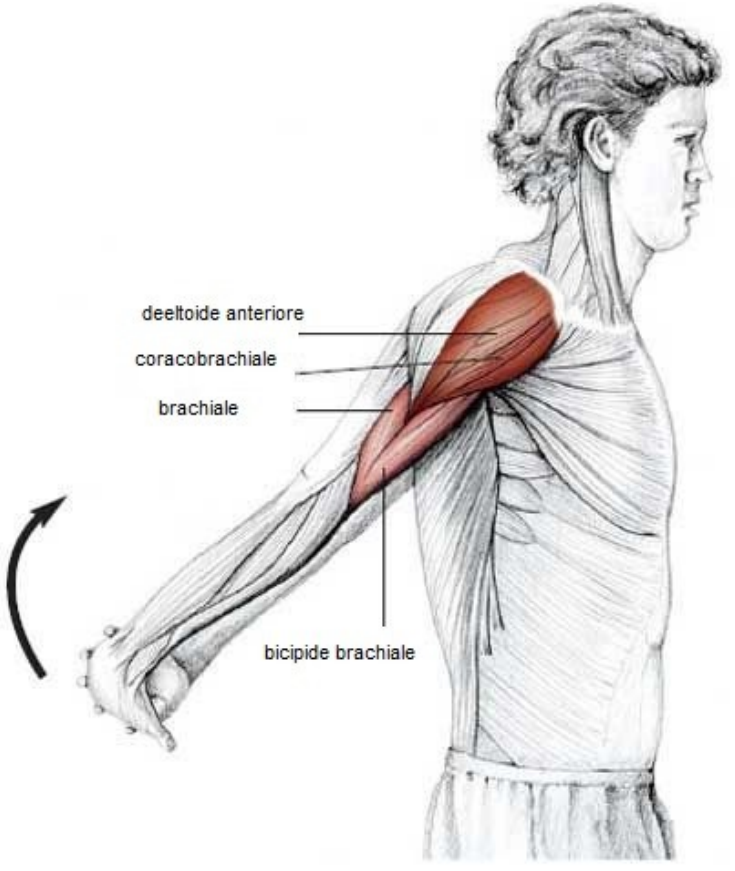
Esercizio 4 : Esercizio specifico

Esercizio della “leva posteriore”

ARCIERI DEL BERNABO'

In piedi, testa dritta con lo sguardo frontale, shciena 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 cinvolti: deltoide anteriore, brachiale, bicipide 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 bicipide brachiale). È situato nella parte supero-mediale del braccio). Vengono altresì coinvolti, nella parte anteriore del corpo i muscoli: Pettorale maggiore e sottoscapolare.

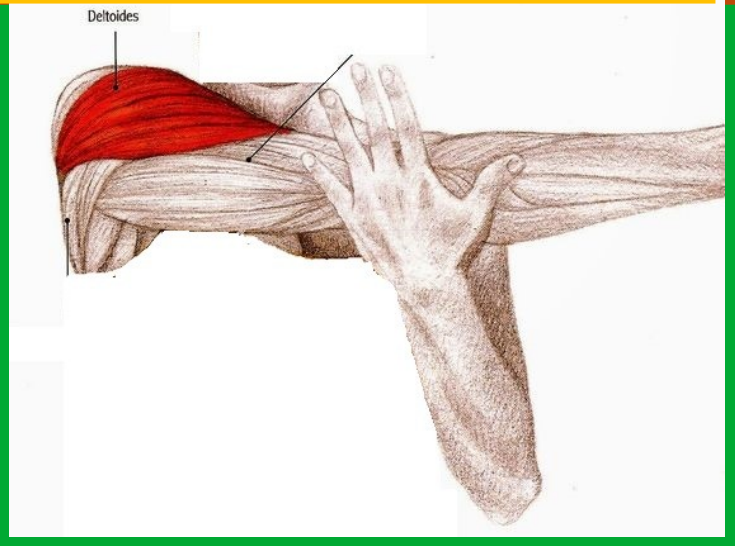
Ripeto l’esercizio per 5 volte.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentele: 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'ispirazione e, così via

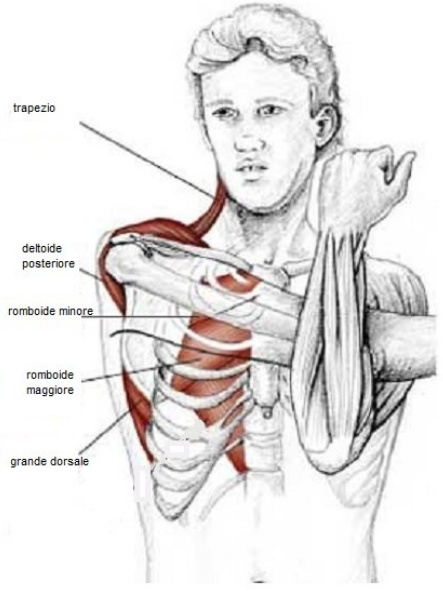
SPALLA - BRACCIA

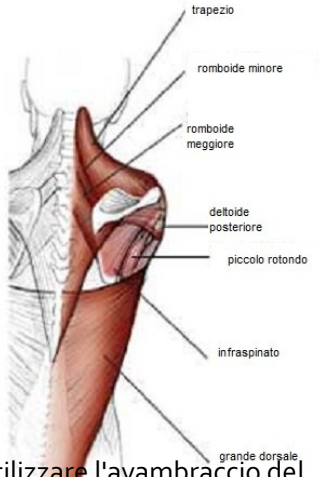
Esercizio 5: Esercizio specifico

Testa dritta con lo sguardo frontale, shciena ben dritta, le scapole devono quasi toccarsi, baccia 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.





Invece del palmo della mano si può utilizzare l'avambraccio del braccio opposto, come mostrato nella figura.

- Manteniamo il tratto per circa 15-20 secondi e cambiamo braccio. Ripetere l'esercizio per 5 volte per braccio.

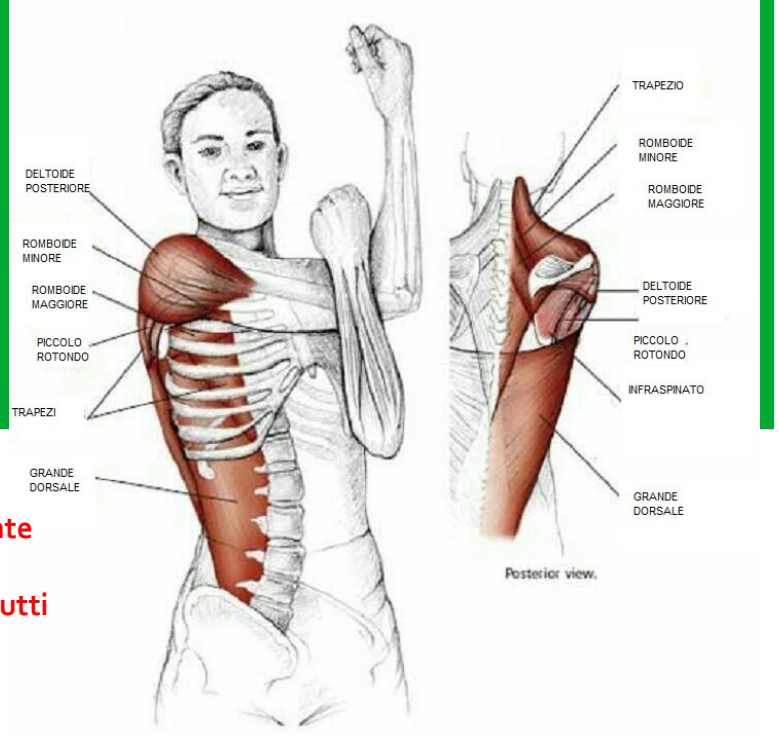
La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale: all'inizio dell'esercizio con la testa in posizione centrale comincio una lenta inspirazione utilizzando il diaframma, fino a raggiungere la posizione sopra descritta. A questo punto, a ispirazione finita trattengo il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

Esercizio dell'adduzione

ARCIERI DEL BERNABO'

L'adduzione è semplicemente il movimento di una parte del corpo verso la linea mediana del corpo.

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.



I muscoli che lavorano principalmente con questo esercizio sono: Deltoide posteriore, tricipite, infraspinato e tutti quelli riportati nelle figure.

BRACCIO

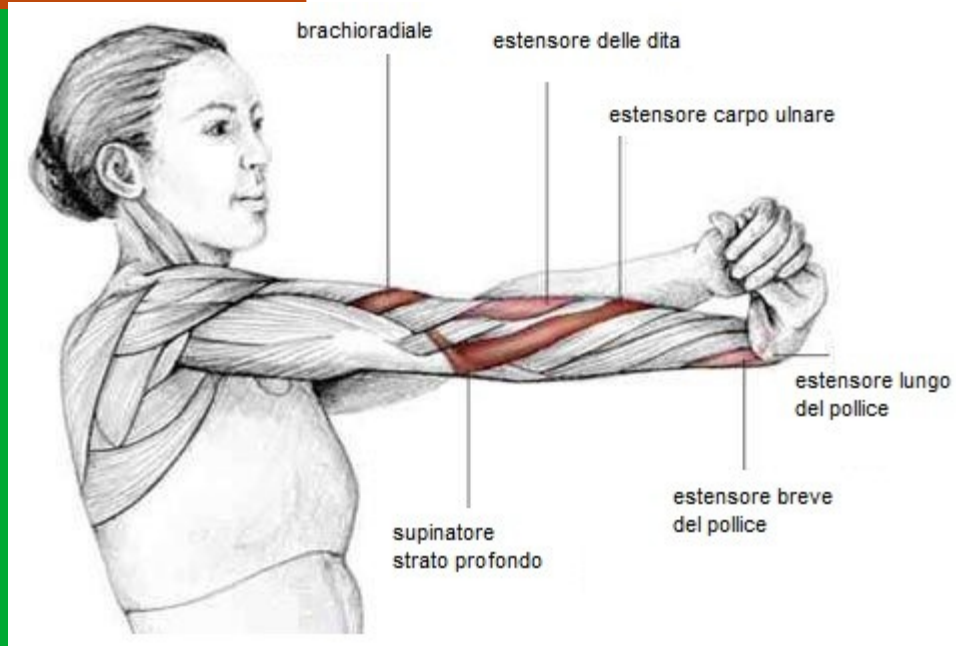
Esercizio 6: Esercizio specifico

Mobilità del braccio 1

ARCIERI DEL BERNABO'

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.



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

L'esercizio è da ripetere 2-5 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 nel preciso momento in cui comincio la trazione della mano al torce. Tengo il respiro queì 15 secondi della durata della trazione e poi espiro profondamente. Riporto le braccia a i fianchi e passo al braccio opposto.

BRACCIO

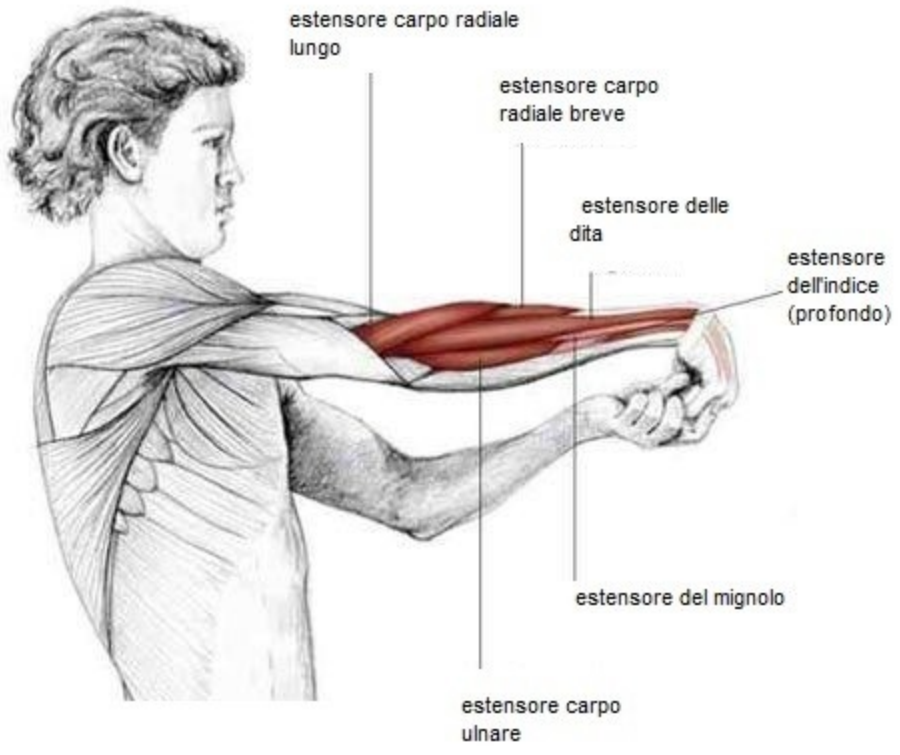
Esercizio 7: Esercizio specifico

Mobilità del braccio 2

ARCIERI DEL BERNABO'

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

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 da 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 gomito del braccio opposta 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.

L'esercizio è da ripetere 2-5 volte per braccio.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentele: 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 queì 15 secondi della durata della trazione e poi espiro profondamente. Riporto le braccia a i fianchi e passo al braccio opposto.

BRACCIO

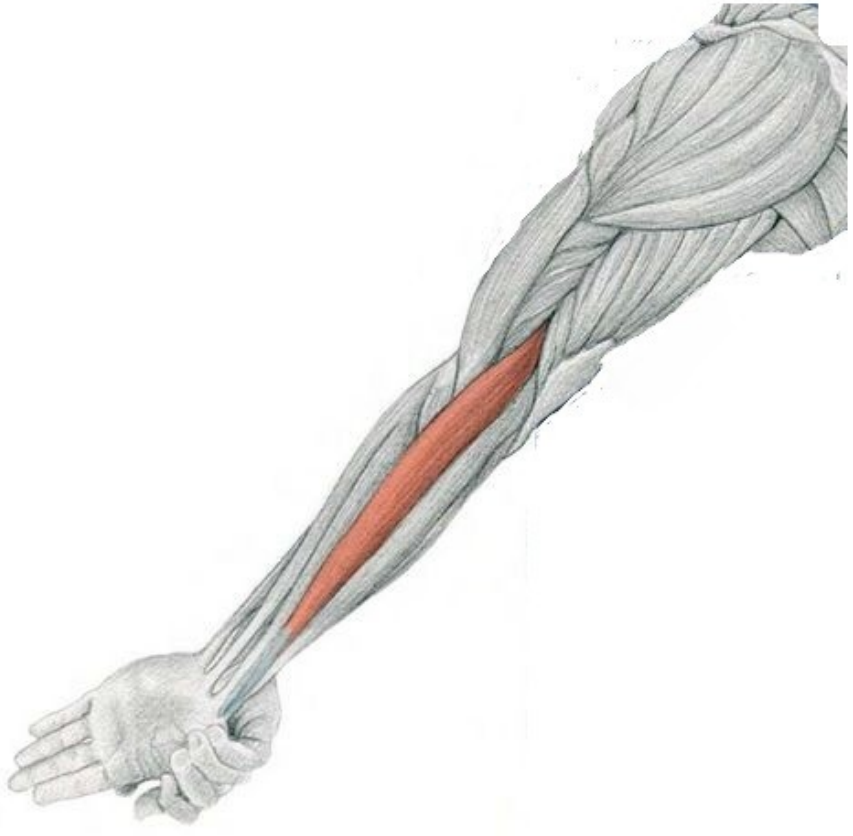
Esercizio 8: Esercizio specifico

Mobilità del braccio 3

ARCIERI DEL BERNABO'

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.



Muscoli coinvolti:
flessore dita

Ripetere l'esercizio 2-5 volte per braccio.

Rimango in trazione 15-20 secondi. Mi riposiziono e passo all'altro braccio.

La respirazione, unitamente alla chiusura degli occhi, gioca un ruolo fondamentale.

NOTA: 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 queì 15-20 secondi della durata della trazione e poi espiro profondamente. Riporto le braccia a i fianchi e passo al braccio opposto.

SCHIENA

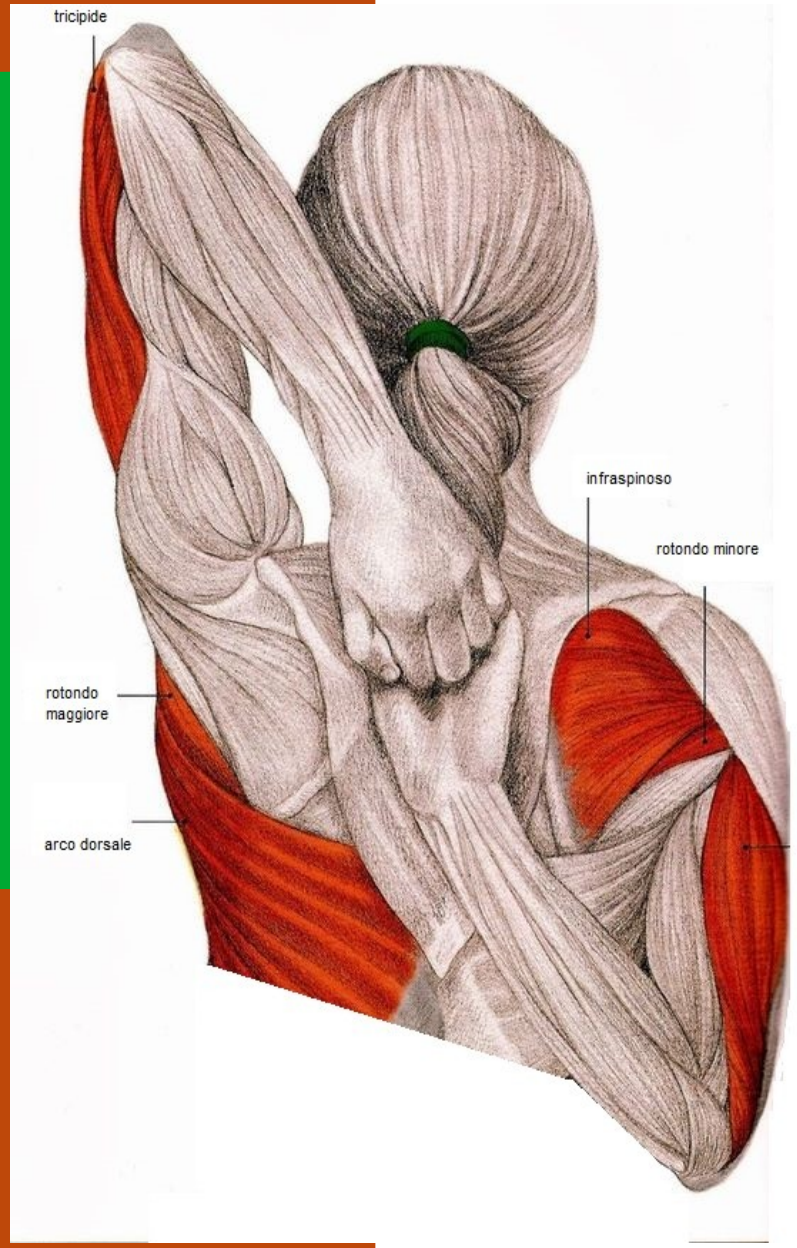
Esercizio 9: Esercizio specifico

Mobilità delle spalle

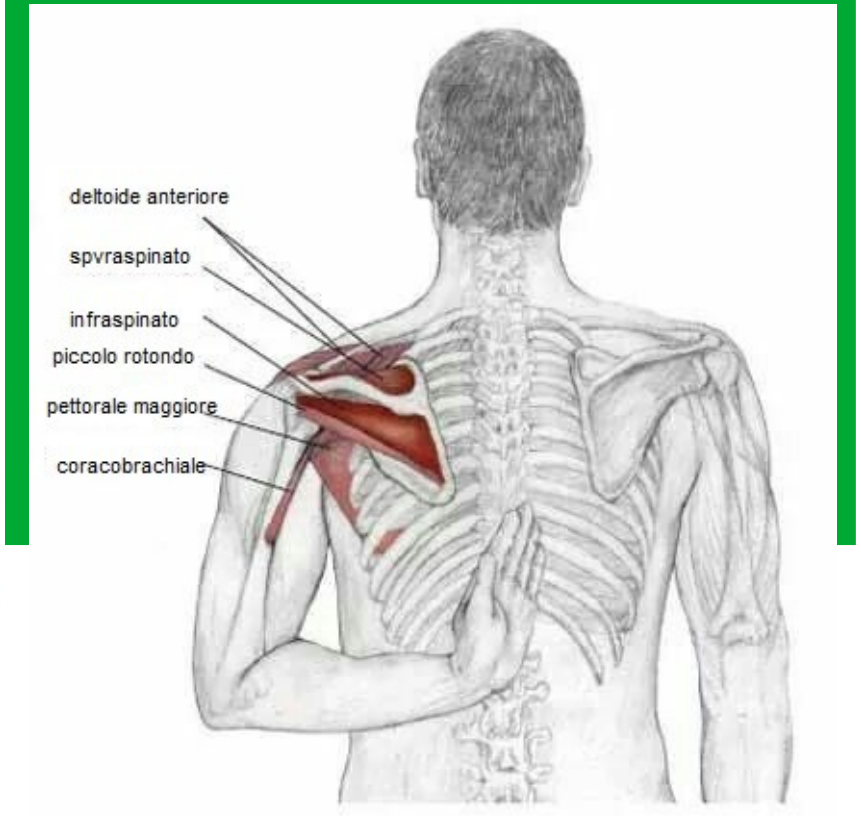
ARCIERI DEL BERNABO'

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.



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.



Ripeto l'esercizio alternando le braccia 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 utilizzando il diaframma nel preciso momento in cui allontano le braccia dal tronco per portarle nella posizione descritta e per tutti i 15 secondi trattenendo il respiro. Al termine espiro profondamente e riporto le braccia in posizione lungo il tronco.

Muscoli coinvolti: sono principalmente i rotatori esterni ed interni e i tricipiti. Anche pettorale.

Introduzione

ARCIERI DEL BERNABO'

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, minore sarà la tensione muscolare 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.

MANO

Esercizio 10: Esercizio specifico

Mobilità delle dita

ARCIERI DEL BERNABO'

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.

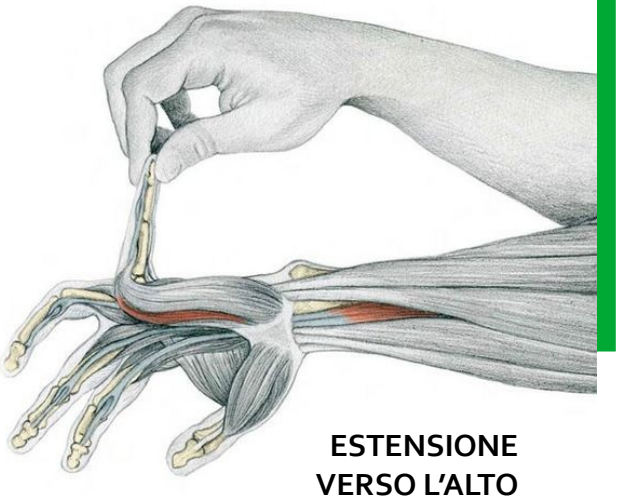
POLLICE: gomito della mano del pollice da estendere piegato ed avambraccio verso l'alto; le punte delle dita della mano in oggetto verso il viso. Il pollice della mano opposta si ancora al pollice oggetto dell'esenzione e procedo con una trazione dolce verso l'esterno del corpo. Seguo quanto descritto in figura.

ESTENSIONE DEL POLLICE

ESTENSIONE VERSO IL BASSO

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

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 eiportato il figura.



ESTENSIONE VERSO L'ALTO

Lo stiramento viene mantenuto per alcuni secondi, quindi si passa al dito successivo.

Un semplice esercizio, eseguito tenendo ogni singolo dito con l'altra mano e estendendolo al suo massimo movimento. Il movimento di trazione deve essere lento e sostenuto, poiché non è difficile danneggiare una struttura facendo altrimenti.

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.

NOTA : 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.

ARCIERI DEL BERNABO'

SICUREZZA:

Quando ti alleni a casa o al campo o in palestra, la sicurezza deve essere la tua prima preoccupazione.

La scrivente Compagnia Arcieri del Bernabò declina ogni responsabilità di un uso scorretto o non appropriato dei materiali/attrezzi qui utilizzati; o traumi recati a sé, terze persone o cose derivanti dall'utilizzo degli attrezzi ed esecuzione degli esercizi. Nonchè dall'uso scorretto del materiale arcieristico. La persona che effettua questo work-out o una sua parte manleva la Compagnia del Bernabò da ogni responsabilità civile o penale per comportamenti scorretti, pericolosi per se e per gli altri, uso scorretto dei materiali,ecc. e di assumersi quindi ogni responsabilità civile e penale ai sensi degli art. 1341 e 1342 c.c.; 2043, 2050 e 2051 c.c

Questo manuale è studiato con lo scopo di far lavorare, rinforzare e rilassare i muscoli, è specifico per il tiro con l'arco, per sviluppare e dare tonicità a tutto l'organismo mantenendolo in forma e raggiungere la postura ottimale per il nostro sport.

Si prega di verificare prima di eseguirlo se si è in buona salute per svolgere gli esercizi proposti onde evitare traumi o lesioni muscolo-tendine.

Non dimenticare mai di mantenere il pieno controllo del corpo durante la produzione dello sforzo richiesto dall'esercizio.

Si consiglia di avvicinarsi all'attività in modo graduale.

Esercizi mirati in fase di riscaldamento, alla fine dell'attività sportiva e quotidiani. Messo a regime, il corpo sopporta molto meglio carichi di lavoro intensi. Ma anche il graduale ritorno alle situazioni di riposo attraverso un progressivo rallentamento dell'attività e attraverso il recupero di un tono muscolare più rilassato è un utile strumento di prevenzione dei danni da sport.

E' importante eseguire tutti i movimenti in maniera corretta.

Eseguire gli esercizi con calma, senza scatti ed utilizzando la respirazione diaframmatica.

Non spingersi al di là dei propri limiti.

Ogni attività può risultare dannosa se sovradosata . Un gesto pulito e ben padroneggiato consente la massima espressione delle capacità atletiche e quindi il raggiungimento dei migliori risultati.

Si consiglia di scegliere l'equipaggiamento più adatto: scarpe da ginnastica, possibilmente ammortizzate, tappetino ginnico per non scivolare (un piano di lavoro non adatto può causare traumi)

In linea di massima:

Quando pieghi le ginocchia, non piegarle oltre il 50% (90°).

Quando ti allunghi, non torcere le ginocchia. Tieni i piedi più aderenti possibile al terreno.

Quando salti, atterra con le ginocchia flesse.

Fai esercizi di riscaldamento prima di praticare la sessione di allenamento. Fai sempre allungamento prima di fare attività. .

Non esagerare. Sii consapevole dei limiti del tuo corpo. Datti il tempo di defaticarti dopo l'allenamento.

Indossa scarpe che calzino adeguatamente, siano stabili e assorbano gli impatti.

Usa le superfici di lavoro più morbide che puoi e piatte.

Incrementa gradualmente il tuo livello di attività.

CREDITS:

Icons made by Freepik from www.flaticon.com

Tutti i diritti riservati - Nessuna parte del documento può essere riprodotta senza autorizzazione dalla Compagnia Arcieri del Bernabò.
-All rights reserved - No part of the document may be reproduced withoutauthorization of Compagnia Arcieri del Bernabò