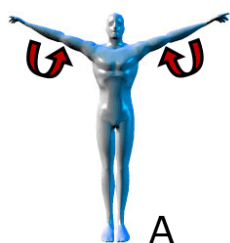




## Tabella degli esercizi di riscaldamento, allenamento, pre-gara e di rinforzo muscolare.

Tabella redatta da Alessandro Fontana  
Istruttore di 2° livello Fitarco. Pag. 1/4

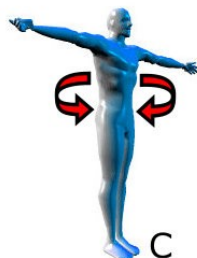
.. Si intende proporre degli esercizi che possano aiutare gli arcieri a costruire un allenamento fisico personale o personalizzato nel caso si utilizzi una "tabella di allenamento". Le lettere vicino ad ogni vignetta servono a definire nella tabella quale esercizio bisogna eseguire. Nel caso stiate eseguendo il riscaldamento pre-allenamento o pre-gara, gli esercizi scelti vanno eseguiti per 30 secondi ognuno. Per altri fini di preparazione fisica dovete arrivare a sentire la fatica. La responsabilità nella gestione corretta della tabella e dei suoi esercizi è affidata al vostro buon senso nel valutare la vostra condizione fisica, l'età anagrafica e l'idoneità del momento nel cui effettuare gli esercizi.



... rotazioni della braccia tese, palmi della mani in alto. Prima in un senso e poi invertire il senso di rotazione. Un minuto di rotazioni.



... braccia in alto tese, la testa diritta in mezzo alle braccia. Spingere verso l'alto alternativamente con le braccia.



... rotazione del busto, lentamente non forzate, la testa deve seguire la rotazione. Non "rimbalzate" a fine rotazione, non fa bene.



... braccia tese davanti a voi con il polso all'altezza delle spalle, piegate l'avambraccio all'altezza del gomito e alternativamente toccatevi la spalla ed estendete. Fate lentamente, attenzione al gomito.



... flessioni laterali alternate, movimenti lenti, non forzate troppo. Qui lavora anche la spina dorsale piegandosi, al primo dolore fermatevi.

... flessioni sulle braccia, attenzione ai polsi. Se fosse troppo pesante stando distesi sul pavimento potete stare in piedi appoggiati al muro, il movimento è sempre quello di flettere le braccia avvicinando la testa al muro, attenzione al naso.





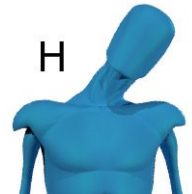
## Tabella degli esercizi di riscaldamento, pre-allenamento, pre-gara e di rinforzo muscolare.

Tabella redatta da Alessandro Fontana

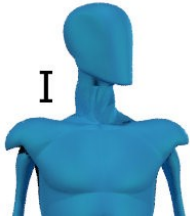
Istruttore di 2° livello Fitarco. Pag. 2/4



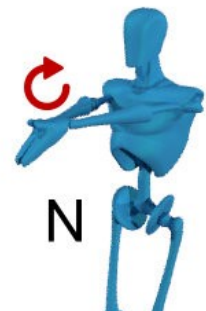
... alzate alternativamente il ginocchio al di sopra dell'ombelico, attenzione alla stabilità. Se avete le ginocchia, caviglie ed anche con problemi andate piano e valutate se fare questo esercizio.



... flessioni sul piano saggittale e frontale del collo, la testa seguirà il movimento. Con cautela e lentamente. Se sentite della "sabbia" ancora più lentamente. Valutate le vostre condizioni prima di effettuare l'esercizio.



... rotazione della testa sul piano frontale, con calma, se potete forzate la rotazione un pochino senza strafare.



... rotazione dei polsi, potete farlo singolarmente o unendo le mani. Lentamente.



... usate il vostro arco, mettetevi in posizione di tiro, trazionete la corda ed arrivate all'ancoraggio. Fermatevi per 3 secondi poi riaccompagnate la corda in posizione di riposo ma non abbassate il braccio dell'arco, 3 secondi state fermi e poi ancora con la trazione ..... È un esercizio duro molto più di quello che sembra, fate i movimenti lentamente con i vostri tempi. Cominciate con 5 trazioni totale ed incrementale nel secondo allenamento, trenta secondi di riposo abbassando il braccio e poi ancora da capo.

... il concetto è quello di prima ma questa volta per ogni trazione che fate abbassate il braccio fino a portarlo in posizione di riposo. Esercizio duro, iniziate con 5 trazioni .... Ed incrementate il numero nel secondo allenamento. Lentamente, mantenete i vostri tempi di tiro.

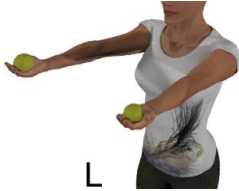




## Tabella degli esercizi di riscaldamento, pre-allenamento, pre-gara e di rinforzo muscolare.

Tabella redatta da Alessandro Fontana

Istruttore di 2° livello Fitarco. Pag. 3/4



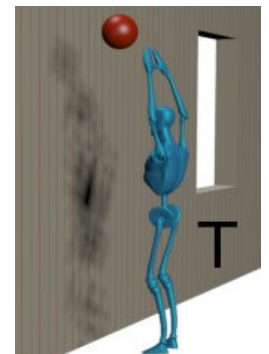
... anche con una pallina di spugna o per i più forti quella da tennis sgonfia, si possono rinforzare i muscoli in questo caso quelli dell'avambraccio. Stringete la pallina che è in ogni mano, come sempre non esagerate.

... coordinazione mano occhio e concentrazione, con il sorriso e divertendosi, fate passare la pallina da una mano all'altra. Sembra facile farlo per un minuto ma provare per credere, dovete concentrarvi.



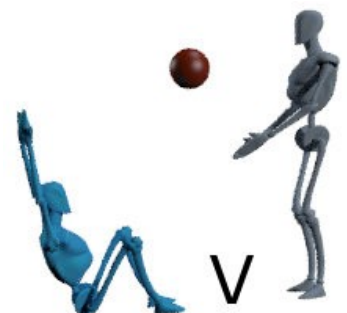
... con la palla medica da 2 Kg. Rotazioni sul busto sia a destra che a sinistra, lentamente poi più veloci. Non esagerate e divertitevi.

... usate dopo i 14 anni di età un "pallone da calcio e dopo uno da canestro", se avete 16 anni potete provare con una palla medica da 2 Kg e non di più. Fatela rimbalzare sul muro e rilanciatela è divertente. Sembra facile ma non lo è se lo continuate per due minuti. Non strafate, non serve.



... usate se avete 14 anni e non prima una palla da calcio in seguito una da basket e solo dopo i 16 anni provate con una "palla medica" da 2 Kg., lanciate la palla in alto, riprendetela e rilanciatela. Concentratevi sembra facile ma provate.

... esercizio semplice, fate attenzione al viso se vi scappa la palla medica da 2 Kg., Il lanciatore deve far volare la palla verso l'amico controllando la traiettoria e fare il lancio lentamente. Usate una palla da calcio o da basket secondo la vostra età e preparazione. Non esagerate e fate giudizio. Fate questo esercizio almeno per due minuti e poi scambiatevi il posto.





## Tabella degli esercizi di riscaldamento, pre-allenamento, pre-gara e di rinforzo muscolare.

Tabella redatta da Alessandro Fontana

Istruttore di 2° livello Fitarco. Pag. 4/4

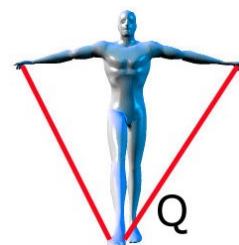
Esercizi con l'elastico: usate una fascia elastica con forza elastica debole, non serve esagerare, nel caso la si può piegare in due. Fate con calma e giudizio, dovete arrivare a fatica ed incrementare la quantità degli esercizi gradatamente. Usate il Buon senso.



... con la fascia elastica, posizione eretta con le braccia distese davanti a voi alla larghezza delle spalle. Impugnate l'elastico e trazionate, accompagnate il ritorno nella posizione di partenza. Non strafate, cominciate lentamente e poi velocizzate l'azione.

P

... fascia elastica sotto un piede, trattenuta dalle braccia laterali al corpo. Alzate ed abbassate la braccia con l'angolo che riuscite a costruire. Lentamente trattenendo il ritorno nella posizione di partenza.



Q



... braccia poste posteriormente, tese alla larghezza delle spalle, aprite e chiudete con calma e lentamente. Trattenete l'elastico in chiusura. Non appoggiatevi in avanti e testa diritta.

R

... trattenete l'elastico con una mano all'altezza dell'ombelico, con l'altra trazionate verso posteriormente. Deve lavorare la spalla. Attenzione al gomito. Lentamente.



S



... braccio con il gomito appoggiato sul vostro fianco ed avambraccio a 90°, elastico che parte da dietro. Tenere appoggiato il gomito e ruotare sulla spalla. Calma e lentamente.

T

... sempre con l'elastico che parte da dietro, braccio con gomito a 90°. Trazionate di 180° verso il basso, deve lavorare solo la spalla. Lentamente.



V