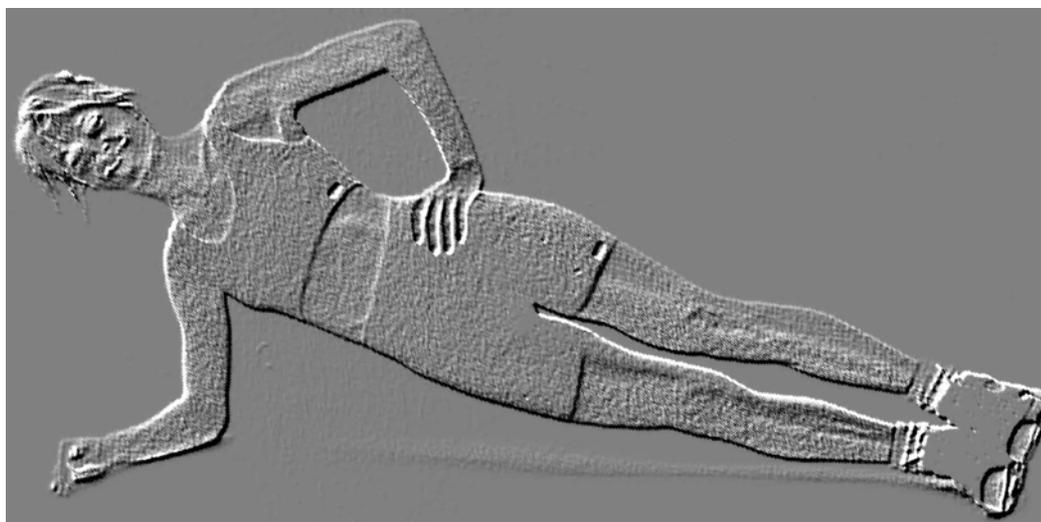


Esercizi per il potenziamento e la stabilizzazione della muscolatura

Specifico per il tiro con la pistola



scritto da Jan-Erik Aeply – Allenatore
traduzione di Sabine Marta
Unione Italiana Tiro a Segno

Indice

| | | |
|------|---|----|
| 1 | Introduzione | 3 |
| 2 | Forza resistente – Esame di alcuni gruppi muscolari | 3 |
| 3 | Esercizi con l'elastico – Esercizi sul pavimento | 4 |
| 4 | Esercizi con l'elastico – (in piedi) tricipiti, bicipiti, schiena | 6 |
| 5 | Elastico – Parete e porta – Schiena e spalle | 7 |
| 6 | Esercizi addominali | 8 |
| 7 | Manubrio lungo o bilanciere per avambracci | 9 |
| 8 | Ciclo di esercizi | 10 |
| 8.1 | Avvolgimento dell'elastico | 10 |
| 8.2 | Svolgimento del programma d'allenamento | 10 |
| 8.3 | Esercizio 1 | 11 |
| 8.4 | Esercizio 2 | 12 |
| 8.5 | Esercizio 3 | 13 |
| 8.6 | Esercizio 4 | 14 |
| 8.7 | Esercizio 5 | 15 |
| 8.8 | Esercizio 6 | 16 |
| 8.9 | Esercizio 7 | 17 |
| 8.10 | Esercizio 8 | 18 |
| 9 | Questionario | 19 |

1 Introduzione

Nelle pagine che seguono si presenta una scelta di esercizi adatti al potenziamento e alla stabilizzazione della muscolatura. Si tratta di esercizi per la muscolatura dell'addome, della schiena, delle spalle, del petto, delle braccia e delle cosce. Tutti questi gruppi muscolari sono particolarmente impegnati nel tiro di pistola e richiedono quindi un allenamento specifico. Con semplici attrezzi quali un elastico, un tappetino, o un bilanciere si possono eseguire esercizi di potenziamento.

Vengono inoltre presentati dei test (mobilità, coordinazione, forza e resistenza generale), con cui si può controllare la propria efficienza. Per quanto concerne la resistenza alla forza va verificata in particolar modo la muscolatura del busto, dell'addome e delle spalle.

È importante nello sviluppo del rendimento fissare un valore iniziale e in seguito tramite l'allenamento raggiungere gli incrementi di rendimento ai vari livelli.

Prima di ogni allenamento di potenziamento o di ogni test di forza si esegue un riscaldamento dell'organismo, come pure si concluderà l'allenamento stesso con un lavoro di stretching.

| | | | |
|-------|---------------|-----------|----------------|
| Nota: | Riscaldamento | 10-20 min | 120 pulsazioni |
| | Potenziamento | 20-45 min | |
| | Stretching | 10-15 min | |

Alcune domande importanti

Con che frequenza allenarsi?

Un allenamento sensato avviene solo se si esegue a tappe 3-volte alla settimana 1 ora di esercizi di potenziamento.

Che carico scelgo?

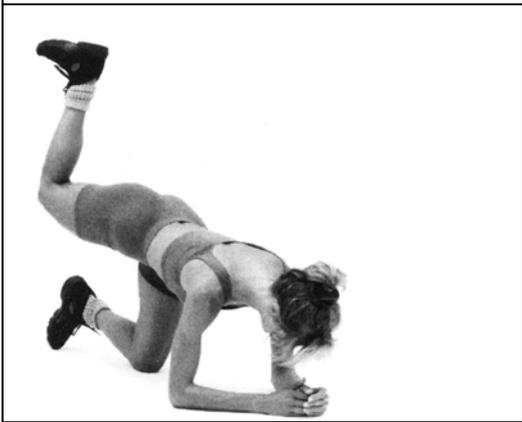
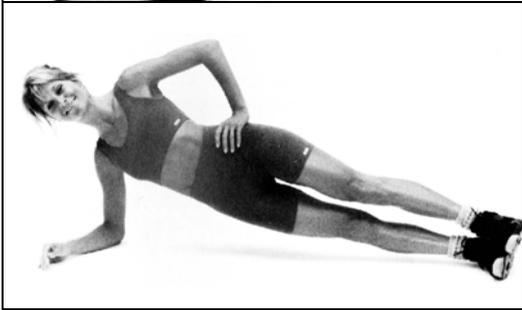
A seconda dell'età e del livello di allenamento, l'obiettivo è raggiungere le 20-30 ripetizioni.

Un minuto di carico e 30 secondi di pausa può essere il lavoro temporale da eseguire e comunque il lavoro di carico deve sempre durare un minuto, mentre la pausa tra un esercizio e l'altro è libera ma non più lunga di un minuto.

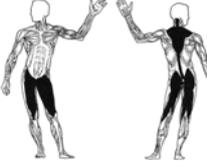
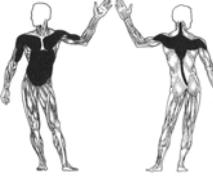
Quanti esercizi devo fare?

Il numero di esercizi è libero, dovrebbe essere in ogni caso alternato tra i singoli gruppi di muscoli. Scegliere una serie di esercizi ed eseguirli in un circuito risulta la scelta migliore calcolando che si possono eseguire comodamente 5-8 esercizi in 30 minuti.

2 Forza resistente – Esame di alcuni gruppi muscolari

| Esercizio | Esecuzione | Ripetiz. / Tempo |
|--|--|--|
|  | <p>Glutei</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In appoggio sui gomiti portare verso l'alto la gamba flessa ➤ Sollevare e abbassare alternativamente ➤ Corpo e coscia sono allineati | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 ripetiz. ➤ 1 min |
|  | <p>Muscolatura addominale</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Appoggiare i talloni a terra ➤ Mento e petto distanti una spanna ➤ Sollevare la testa e spingere in avanti le braccia ➤ Sollevare e abbassare il busto senza che le scapole e la testa si appoggino a terra. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 20 ripetiz. ➤ 1 min |
|  | <p>Muscolatura delle scapole</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posizionarsi spalle alla parete a due piedi di distanza ➤ Appoggiare le braccia piegate a 30° alla parete ➤ Contrarre la muscolatura addominale ➤ Spingere con i gomiti contro la parete in modo da sollevare le scapole dal muro | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 ripetiz. ➤ 1 min |
|  | <p>Muscolatura addominale laterale e glutei</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In appoggio laterale su un braccio, piedi a martello, stabilizzare gambe e articolazioni delle ginocchia, schiena e glutei sono allineati ➤ Sollevare il bacino mantenendo attiva la muscolatura della spalla ➤ Al massimo del sollevamento il corpo forma una linea | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 25 ripetiz. ➤ 1 min |
|  | <p>Muscolatura addominale</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In appoggio sui gomiti (le ginocchia arretrate di 10 cm rispetto all'articolazione dell'anca, gomiti sotto l'articolazione della spalla) ➤ Contrarre gli addominali e sollevare di 1 cm le ginocchia da terra ➤ Testa allineata con la schiena | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 45 sec ripetiz. |

3 Esercizi con l'elastico – Esercizi sul pavimento

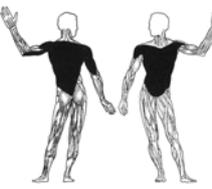
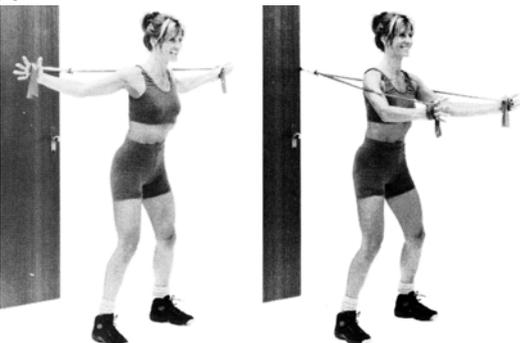
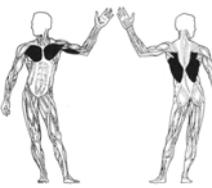
| Esercizio | Muscoli | Esecuzione |
|--|---|--|
| <p>1</p>  |  | <p>Dorso inferiore, glutei, parte posteriore delle cosce</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Supini, gambe flesse, piedi sul pavimento ➤ Elastico appoggiato sul bacino ➤ Prendere l'elastico tra le mani ➤ Dorso delle mani sul pavimento ➤ Sollevare il bacino fino ad allineare busto e cosce ➤ Sollevare e abbassare il bacino ➤ Durante l'esercizio non appoggiare il bacino sul pavimento ➤ 30 volte o un minuto |
| <p>2</p>  |  | <p>Schiena, glutei, spalle, parte posteriore della coscia</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elastico appoggiato sul bacino ➤ Posizione a "quattro zampe" con la schiena verso il pavimento ➤ Estremità dell'elastico tra le mani e leggermente teso ➤ Sollevare il bacino finché busto e coscia risultano allineati e orizzontali ➤ 30 volte o un minuto |
| <p>3</p>  |  | <p>Addominali, pettorali, spalle e schiena</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Appoggiati sui gomiti (ginocchia arretrate di 10 cm rispetto all'articolazione della coscia, gomiti sotto la proiezione della spalla) ➤ Estremità dell'elastico tra le mani e leggermente teso ➤ Tirare le estremità dell'elastico ➤ Contrarre la muscolatura del busto e sollevare di un cm le ginocchia ➤ Ruotare il bacino alternativamente verso destro e sinistra ➤ Testa allineata con la schiena ➤ Sguardo verso terra ➤ Tenere contratta la muscolatura del core per tutto l'esercizio ➤ Spingere o ruotare 20 volte, sollevare per un min. |

| Esercizio | Muscoli | Esecuzione |
|--|---|--|
| <p>4</p>  |  | <p>Tricipiti, spalle, pettorali</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Appoggiare l'elastico sulle spalle ➤ Stessa posizione come per le flessioni, con gambe flesse e incrociate ➤ Sollevare e abbassare il bacino ➤ Testa allineata con la schiena ➤ 30 volte o un minuto |
| <p>5</p>  |  | <p>Schiena, glutei, bacino, parte posteriore della coscia</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Avvolgere l'elastico attorno alla pianta di un piede ➤ Estremità dell'elastico tra le mani ➤ Posizione a "quattro zampe" (testa allineata con la schiena, sguardo verso terra) ➤ Stendere e flettere alternativamente la gamba con l'elastico ➤ Contemporaneamente distendere il braccio opposto alla gamba stesa ➤ Restare brevemente fermi in posizione, flettere leggermente anche la gamba a terra ➤ Non sollevare troppo gamba e braccia, lasciare che formino una linea orizzontale ➤ Flettere gamba e braccia ed espirare ➤ Per ogni gamba eseguire 20 volte o un min |
| <p>6</p>  |  | <p>Spalle e dorsali</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Proni, gambe e ginocchia appoggiate sul pavimento ➤ Estremità dell'elastico tra le mani ➤ Sollevare testa e braccia, formanti una U ➤ Stendere entrambe le braccia in avanti o stendere alternativamente un braccio in avanti e uno indietro ➤ 30 volte o un minuto |
| <p>7</p>  | | <p>Schiena</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sollevamento sulle braccia a una sbarra ➤ Avvicinare due sedie ➤ Appoggiare un robusto manico di scopa sullo schienale delle due sedie ➤ Lasciare gambe e corpo stesi ➤ Sollevare il corpo ➤ 20 volte o un minuto |

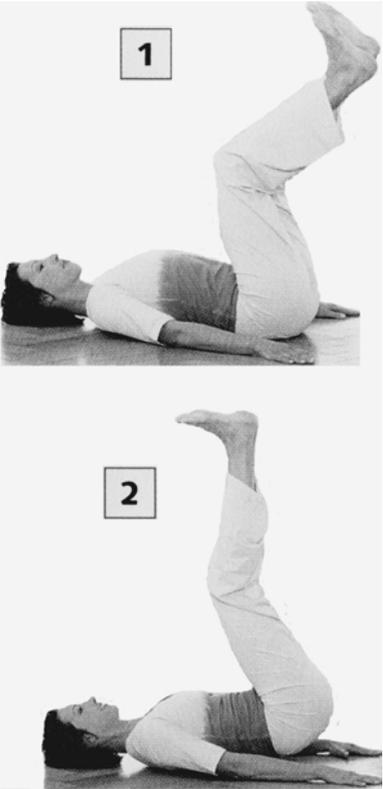
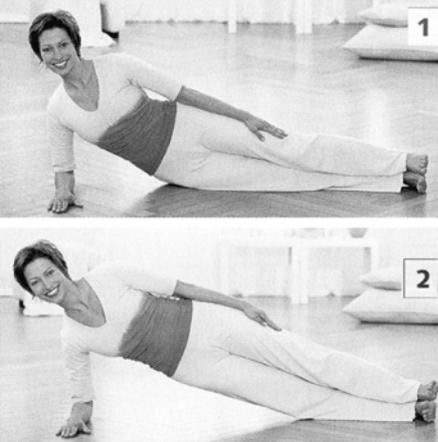
4 Esercizi con l'elastico – (in piedi) tricipiti, bicipiti, schiena

| Esercizio | Muscoli | Esecuzione |
|---|---|---|
| <p>8</p>  |  | <p>Bicipiti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posizione come se si dovesse fare un passo ➤ Piede anteriore appoggiato al centro dell'elastico ➤ Mano corrispondente prende le estremità dell'elastico e lo tende leggermente fino all'altezza delle anche ➤ Mano libera si appoggia con il dorso sul gluteo corrispondente ➤ Flettere il braccio ➤ Tenere fermo il busto ➤ Bloccare il gomito flesso contro il busto ➤ 30 volte per braccio, 30 secondi |
| <p>9</p>  |  | <p>Parte posteriore delle spalle, tricipiti, dorsali superiori</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gambe parallele sull'elastico ➤ Piegare leggermente il busto in avanti e tendere leggermente l'elastico ➤ Sollevare i gomiti verso l'alto e aderenti al corpo ➤ Non muovere la colonna durante l'esercizio ➤ 30 volte , o 1 min |
| <p>10</p>  |  | <p>Tricipiti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gambe divaricate e leggermente flesse ➤ tendere leggermente l'elastico dietro la schiena ➤ dorso delle mani sui glutei ➤ stendere il braccio verso l'alto ➤ eventualmente stendere entrambe le braccia ➤ eseguire l'esercizio solo con l'avambraccio ➤ 20 volte , o 30 sec |

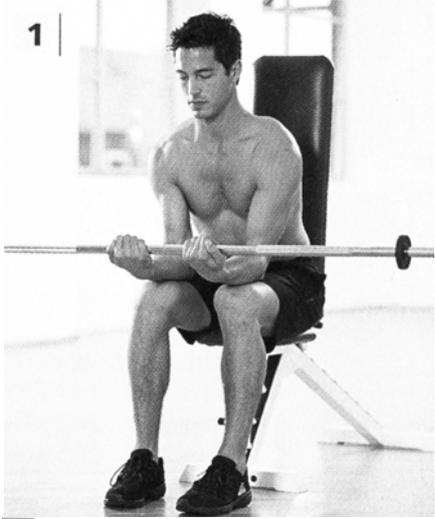
5 Elastico – Parete e porta – Schiena e spalle

| Esercizio | Muscoli | Esecuzione |
|---|---|---|
| <p>11</p>  |  | <p>Tricipiti, spalle, petto</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Appoggiare l'elastico sulle spalle, tenderlo leggermente ➤ Appoggiarsi con le braccia tese alla parete ➤ Mani all'altezza delle spalle ➤ Flettere e stendere le braccia ➤ Tenere schiena e testa dritti ➤ 30 volte, o 1 min |
| <p>12</p>  |  | <p>Addome, petto, spalle, schiena</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Portare le braccia in avanti passando sopra la testa ➤ Contemporaneamente piegare leggermente il busto in avanti ➤ Dalla posizione di partenza non inarcare la schiena ➤ Ginocchia leggermente piegate ➤ 30 volte, o 1 min |
| <p>13</p>  |  | <p>Addome, petto, fianchi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tendere l'elastico fino al ginocchio ➤ Seguire con lo sguardo le mani ➤ Eseguire lentamente il movimento inverso ➤ Tenere sempre teso l'elastico ➤ 30 volte, o 1 min da ambo i lati |
| <p>14</p>  |  | <p>Petto, muscolatura anteriore delle spalle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Non inarcare la schiena ➤ Spalle all'elastico, busto leggermente flesso in avanti ➤ Ginocchia leggermente piegate ➤ Piedi paralleli ➤ Tendere l'elastico da dietro in avanti ➤ Testa e schiena dritti ➤ 30 volte, o 1 min |

6 Esercizi addominali

| Esercizio | Muscoli | Esecuzione |
|---|---------|--|
| <p>15</p>  | | <p>Addome - Sollevamenti del bacino</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Supini ➤ Braccia lungo il corpo e stese sopra la testa ➤ Sollevare insieme le gambe <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sollevare il bacino usando i muscoli addominali ➤ Stendere le gambe verso il soffitto ➤ 20 volte, o 30 sec |
| <p>16</p>  | | <p>Addome - Piegamenti laterali</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Stendersi su un fianco ➤ Avambraccio per terra ➤ L'altro braccio lungo il fianco <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sollevare il corpo finché gambe e addome risultano allineati ➤ 30 volte, o 1 min |
| <p>17</p>  | | <p>Sit-Ups</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Talloni per terra ➤ Mento ad una spanna dal petto ➤ Sollevare la testa e spingere in avanti le braccia ➤ Sollevare e abbassare il busto senza che la testa e le scapole tocchino terra |

7 Manubrio lungo o bilanciere per avambracci

| Esercizio | Muscoli | Esecuzione |
|---|---------|--|
| <p>18</p> <p>1</p>  <p>2</p>  | | <p>Muscoli flessori</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Sedersi su una panca➤ Appoggiare gli avambracci sulle cosce➤ Ruotare le mani verso l'alto➤ Aprire ora le mani lentamente e far rotolare il bilanciere sulle dita |
| <p>19</p> <p>3</p>  <p>4</p>  | | <p>Muscoli estensori</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Appoggiare ora nell'altro verso gli avambracci alle cosce➤ Portare verso l'alto le mani con il peso➤ Abbassare il bilanciere e piegare verso l'interno i polsi |

8 Ciclo di esercizi

8.1 Avvolgimento dell'elastico

- ▶ L'elastico deve essere sempre arrotolato 2-3 volte attorno alla mano, in modo che non sia necessario tenerlo durante l'esercizio; per questo la mano può essere aperta (non impugnare).
- ▶ Deve sempre essere arrotolato intorno al centro del palmo, non attorno alle dita.
- ▶ Conviene avvolgere l'elastico in modo morbido, non troppo teso, affinché non si fermi la circolazione durante l'esecuzione dell'esercizio.
- ▶ Se si strappa l'elastico, puoi semplicemente annodarlo. Non fosse più utilizzabile, prendine uno nuovo della stessa intensità.



8.2 Svolgimento del programma d'allenamento

Il programma deve essere eseguito per 6 -7 settimane, 3 volte alla settimana, per una durata di 45 minuti circa.

Esso consta di 8 esercizi, da eseguirsi nell'ordine della presentazione che segue.

Risulta di estrema importanza la corretta esecuzione degli esercizi.

Ogni esercizio dev'essere ripetuto lentamente 20 volte o tenuto per 30 sec; con esercizi in cui si cambia lato si ripete per altri 30 sec.

Il ciclo degli esercizi va ripetuto tre volte.

Si deve scegliere una siffatta tensione dell'elastico in modo tale che dopo 20 ripetizioni non si riesca a proseguire per l'affaticamento.

Compilare durante o dopo l'esercizio il resoconto dell'allenamento.

8.3 Esercizio 1

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Esercizio in diagonale dal basso - Elastico</p> <p>Posizione di partenza</p>  <p>Esecuzione</p>  | <p style="text-align: center;">Esecuzione</p> <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posizionare l'elastico al centro sotto i piedi e incrociare davanti ➤ Arrotolare il nastro attorno alle mani, assumere la posizione di partenza e inclinare leggermente il busto in avanti (mantenere il busto stabile) <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mantenere il busto stabile. ➤ Portare entrambe le braccia tese verso l'alto, in modo tale che l'elastico formi una croce all'altezza dell'ombelico (adattare le braccia). ➤ Nel contempo le mani si aprono con il palmo rivolto verso l'alto come se si volesse prendere una grande palla. ➤ Distribuire il peso su tutta la pianta del piede (non solo su tallone o punta dei piedi) ➤ Espirare durante il movimento verso l'alto delle braccia ➤ Ripetere lentamente l'esercizio 20 volte |
|--|--|

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (1)

| | Ripetizioni | Ripetizioni | Ripetizioni | Problemi / particolarità? |
|----|-------------|-------------|-------------|---------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

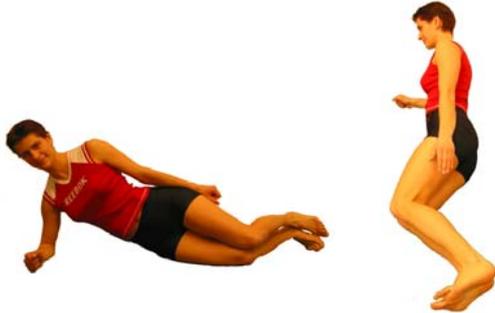
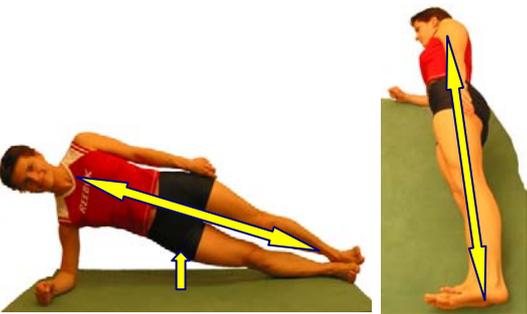
8.4 Esercizio 2

| | | |
|--|-----------------------|---|
| <p>Piegamenti sulle braccia con le ginocchia sollevate</p> <p>Posizione di partenza</p>  <p>Esecuzione</p>  <p>Aumento dell'intensità:</p>  | <p>Muscoli</p> | <p>Esecuzione</p> <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Posizionarsi per i piegamenti sulle braccia. ➤ Punte dei piedi sollevate, ginocchia e gambe divaricate come la larghezza delle anche. ➤ Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale, piegare leggermente il mento verso il petto. ➤ Gomiti appoggiati a terra. ➤ Spingere verso l'alto le spalle (non affondare). <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sollevare entrambe le ginocchia di 5-10 cm dal terreno. ➤ Tenere la testa allineata con il corpo ➤ Prestare attenzione a tenere le spalle stabili (non lasciarle cadere) ➤ Sollevare ora una gamba qualche cm dal terreno ➤ Durante l'esercizio continuare a respirare ➤ Tenere 30 sec., cambiare gamba e continuare a tenere per altri 30 sec |
|--|-----------------------|---|

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (2)

| | Durata | Durata | Durata | Problemi / particolarità? |
|----|--------|--------|--------|---------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

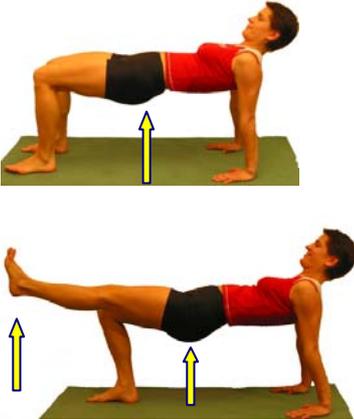
8.5 Esercizio 3

| Piegamenti laterali | Muscolo | Esecuzione |
|---|---------|--|
| <p>Posizione di partenza</p>  | | <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In posizione laterale appoggiarsi all'avambraccio. ➤ La spalla si trova direttamente sopra il gomito ➤ Appoggiare l'avambraccio al suolo per supportarsi. ➤ Le gambe sono leggermente piegate e sovrapposte ➤ Orecchio – spalla – bacino – malleolo sono allineati (vedi foto a sinistra) |
| <p>Esecuzione</p>  | | <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sollevando il corpo si stendono le ginocchia. ➤ Il corpo deve sollevarsi fino a realizzare due linee (vedi foto a sinistra). ➤ All'altezza delle scapole spingere verso l'alto il corpo (non lasciarsi cadere). ➤ Appoggiare il braccio superiore lungo il corpo. ➤ Tenere la testa allineata con il corpo. ➤ Durante l'esercizio respirare continuamente. ➤ Tenere 30 sec., di seguito cambiare lato. |

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (3)

| | Durata | Durata | Durata | Problemi/ Particolarità? |
|----|--------|--------|--------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

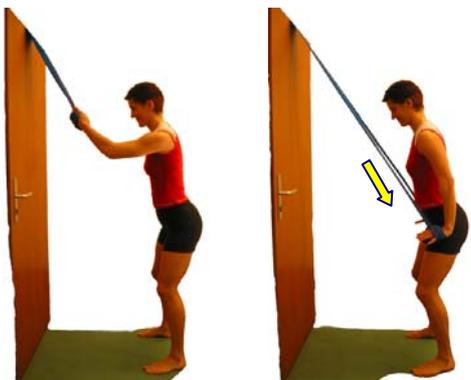
8.6 Esercizio 4

| Posizione a 4 zampe posteriore | Muscolo | Esecuzione |
|---|---------|---|
| <p>Posizione di partenza</p>  <p>Esecuzione</p>  | | <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Da seduti prendere posizione con le gambe piegate e con la stessa larghezza del bacino. ➤ Le mani si puntellano vicino al corpo <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sollevare il bacino fino a mettere il corpo orizzontale rispetto a terra. ➤ Tenere la tensione nelle braccia. ➤ Tenere la testa allineata con la colonna vertebrale. ➤ Sollevare e stendere ora una gamba in avanti, finché anch'essa si trova allineato. ➤ Durante l'esercizio respirare continuamente. ➤ Tenere 30 sec., di seguito cambiare gamba e tenere altri 30 sec. |

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (4)

| | Durata | Durata | Durata | Problemi/ Particolarità? |
|----|--------|--------|--------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

8.7 Esercizio 5

| | | |
|--|-----------------------|---|
| <p>Esercizio in diagonale dall'alto- Elastico</p>  <p>Esecuzione</p>  | <p>Muscolo</p> | <p>Esecuzione</p> <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fissare con un gancio il centro dell'elastico a una porta, e chiuderla (vedi foto a sinistra). ➤ Mettersi a due passi di distanza dalla porta (sguardo alla porta). <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenere stabile il busto. ➤ Condurre contemporaneamente entrambe le braccia tese verso il basso vicino al corpo. ➤ Aprire contemporaneamente le mani. ➤ Il peso del corpo è distribuito su tutta la pianta del piede. ➤ Espirare mentre si abbassano le braccia. ➤ Eseguire 20 ripetizioni lente. |
|--|-----------------------|---|

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (5)

| | Ripetizioni | Ripetizioni | Ripetizioni | Problemi/ Particolarità? |
|----|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

8.8 Esercizio 6

| | | |
|---|-----------------------|--|
| <p>Muscolatura delle scapole - Elastico</p> <p>Posizione di partenza</p>  <p>Esecuzione</p>  | <p>Muscolo</p> | <p>Esecuzione</p> <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Legare l'elastico doppio a una maniglia. ➤ Mettersi a due passi di distanza dalla porta (sguardo alla porta). ➤ Assumere la posizione di partenza. ➤ Tendere in avanti le braccia – l'elastico è leggermente in teso. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenere stabile il busto. ➤ I gomiti iniziano il movimento da davanti verso indietro e rimangono all'altezza delle spalle (non sollevare le spalle). ➤ Distribuire il peso su tutta la pianta dei piedi e mantenerlo (non andare verso l'elastico). ➤ Durante l'esercizio respirare continuamente.. ➤ Eseguire 20 ripetizioni lente |
|---|-----------------------|--|

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (6)

| | Ripetizioni | Ripetizioni | Ripetizioni | Problemi/ Particolarità? |
|----|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

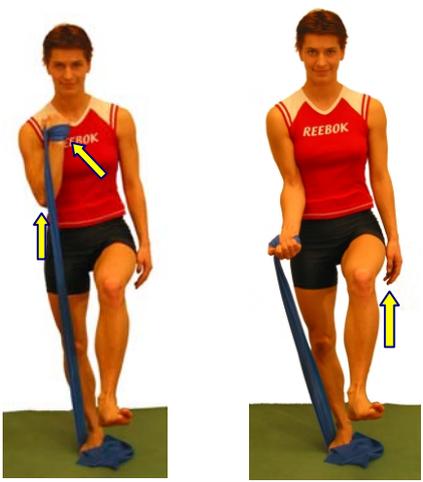
8.9 Esercizio 7

| | | |
|--|-----------------------|--|
| <p style="text-align: center;">Statiche Sit-Ups</p> <p>Posizione di partenza</p>  <p>Esecuzione</p>  | <p>Muscolo</p> | <p style="text-align: center;">Esecuzione</p> <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In posizione supina sollevare e piegare le gambe a 90°. ➤ La testa deve rimanere sempre allineata con la colonna vertebrale. Per controllare porre un pugno tra mento e petto (foto a sinistra). ➤ Questa distanza va mantenuta per tutta la durata dell'esercizio. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Premere le mani contro le ginocchia. ➤ Sollevare leggermente le spalle da terra. ➤ Tenere 30 sec. |
|--|-----------------------|--|

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (7)

| | Durata | Durata | Durata | Problemi/ Particolarità? |
|----|--------|--------|--------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

8.10 Esercizio 8

| Esercizio per i bicipiti - Elastico | Muscolo | Esecuzione |
|---|---------|--|
| <p>Posizione di partenza</p>  <p>Esecuzione</p>  | | <p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tendere l'elastico doppio tra la mano destra e il piede destro. ➤ Avvolgere l'elastico intorno alla mano come nel disegno a sinistra. ➤ La gamba sinistra viene sollevata fino a formare un angolo di 90° davanti al corpo. ➤ La gamba destra è leggermente flessa. ➤ Assumere la posizione di partenza, ma solo per una gamba. ➤ Il gomito rimane vicino all'anca. <p>Esercizio</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenere stabile il busto. ➤ Piegarlo il braccio portando la mano alla spalla tendendo così l'elastico. ➤ Ripetere 20 volte, in seguito cambiare gamba e braccio. |

Resoconto dell'allenamento – Esercizio (8)

| | Ripetizioni | Ripetizioni | Ripetizioni | Problemi/ Particolarità? |
|----|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |

9 Questionario

Si prega di compilare il seguente questionario.

| | |
|--|--|
| Nome | |
| Disciplina | |
| Data di nascita | |
| Professione | |
| Miglior risultato in gara e anno | |
| Miglior risultato in allenamento e anno | |
| Anni di attività di tiro | |
| Da quale anno in nazionale | |
| Allenamenti settimanali nell'insieme ✚ Quante ore con l'arma? ✚ Quanto colpi alla settimana per specialità? ✚ Quante ore di sport? ✚ Quante ore di attività rigenerativa (fisioterapia, massaggi, rilassamento, allenamento mentale)? | |
| Allenamento fisico, sport, ginnastica ✚ Cosa fai? (corsa, bicicletta, nuoto, allenamento di forza, ginnastica, ecc.)? | |