

# PRONTI PER IL LAVORO NEL BOSCO

Essere in salute - restare in salute

1



lifetime health

## BASI

## PRONTI PER IL LAVORO NEL BOSCO

### Che cosa significa «essere pronti»?

Per una giornata di lavoro nel bosco, il corpo deve essere preparato alle sollecitazioni che lo attendono e in grado di reagire nel modo adeguato in possibili situazioni di pericolo. È ormai dimostrato che questo ci permette di diminuire il rischio d'infortunio e di ridurre i danni secondari dovuti al logoramento o all'uso inappropriato del nostro corpo.

Ciò si ottiene con un programma giornaliero di preparazione della durata di 10 - 15 minuti, prima d'iniziare il lavoro.

### I 5 pilastri

Con esercizi scelti dai 5 pilastri, i nostri muscoli, le articolazioni, le cartilagini, i dischi intervertebrali e anche il nostro cervello possono essere preparati nel modo migliore alla giornata di lavoro.

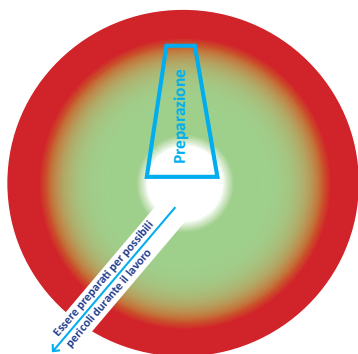
**Mobilizzazione:** stimolando la produzione di liquido sinoviale, si fornisce nutrimento alla cartilagine delle articolazioni e ai dischi intervertebrali.

**Attivazione:** la muscolatura è portata alla temperatura di funzionamento in modo mirato.

**Coordinazione:** incremento della concentrazione e ottimizzazione del controllo dei movimenti.

**Allungamento:** aumento della capacità di allungamento della muscolatura.

**Rilassamento:** interruzione di un lavoro monotono per stimolare il metabolismo.



lifetime health

## BASI

## SCELTA ED ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

### Scelta degli esercizi e durata

Per potersi preparare in modo ottimale all'imminente giornata nel bosco, si dovrebbero scegliere due o tre esercizi dai quattro pilastri Mobilizzazione, Attivazione, Coordinazione e Allungamento. Gli esercizi di rilassamento si prestano per l'esecuzione di tanto in tanto o nella pausa di mezzogiorno.

Con un intervallo di preparazione di 10 - 15 minuti, il corpo è pronto per il lavoro nel bosco. In funzione delle attività lavorative programmate, potranno essere selezionati gli esercizi più adatti.

### Raccomandazioni

Nel caso ideale, gli esercizi si eseguono insieme in seno alla squadra. Ciò può avvenire nel magazzino oppure nel bosco. Durante la giornata si possono eseguire singoli esercizi individualmente, a scopo di rilassamento.

### Esecuzione degli esercizi

Per eseguire gli esercizi in modo sicuro si dovrebbe prestare attenzione ai punti elencati in seguito.

1. I piedi sono scartati alla larghezza dei fianchi e il peso è distribuito in modo bilanciato.
2. Mantenere le ginocchia sempre leggermente flesse, anche stando su una gamba sola.
3. Erigere il bacino.
4. Sollevare lo sterno.
5. La schiena rimane allungata ed eretta. Evitare d'incavarla esageratamente.
6. Lasciar cadere le spalle all'indietro verso il basso. Le estremità delle scapole si abbassano in direzione delle tasche dei pantaloni.
7. Mantenere la testa rilassata ed eretta. Guardare dritto in avanti.
8. Badare a una respirazione regolare.
9. La muscolatura addominale è attivata. L'ombelico va sempre leggermente ritratto in direzione della colonna vertebrale.

lifetime health

## MOBILIZZAZIONE

## M2 COLONNA VERTEBRALE: SCHIENA DI GATTO



### Posizione iniziale

- Flettere leggermente le ginocchia, appoggiare le mani sulle cosce.

### Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione e incremento della mobilità di tutta la colonna vertebrale.

### Esecuzione

- Inarcare la colonna vertebrale in tutta la sua lunghezza (schiena di gatto) e distenderla completamente.

### Numero di ripetizioni

- Inarcare e distendere 8x.



## MOBILIZZAZIONE

## M5 CAVIGLIA



### Posizione iniziale

- Su una gamba sola.
- Importante: la gamba d'appoggio rimane leggermente flessa.
- Sguardo dritto in avanti, fissando un punto fermo.

### Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione delle caviglie; si allena inoltre l'equilibrio.

### Esecuzione

- Far ruotare la caviglia in ambo le direzioni.
- Il movimento rotatorio dovrebbe essere il più ampio e regolare possibile.

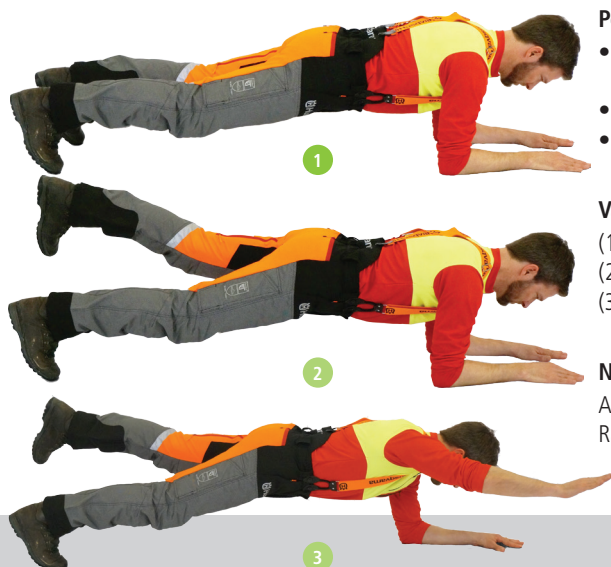
### Numero di ripetizioni

- 8 - 12x per parte e direzione.



## ATTIVAZIONE

## AT1 MUSCOLATURA ANTERIORE DEL TRONCO



### Posizione iniziale

- Puntellarsi sugli avambracci e sulle punte dei piedi.
- I gomiti stanno sotto le articolazioni delle spalle.
- Il corpo è allungato, la muscolatura addominale è contratta.

### Scopo dell'esercizio

Attivazione della muscolatura anteriore del tronco.

### Varianti d'esecuzione

- (1) Mantenere la posizione d'appoggio.
- (2) Sollevare una gamba e l'altra a ritmo alterno.
- (3) Sollevare una gamba e un braccio in diagonale.

### Numero di ripetizioni

Attivazione: almeno. 2x 30 secondi.  
Rafforzamento: 2x 2 minuti oppure fino a stancarsi.



## ATTIVAZIONE

## AT6 AFFONDI



### Posizione iniziale

- Passo d'attacco, sguardo in avanti.
- Durante tutto l'esercizio, il ginocchio anteriore si mantiene dietro le dita dei piedi, il piede posteriore è sollevato sulla punta.
- Erigere il bacino e il busto.

### Esecuzione

- Muovere il corpo verso l'alto – verso il basso.
- Il busto si mantiene fermo e stabile.

### Numero di ripetizioni

Attivazione: 12 - 15 ripetizioni per parte.  
Rafforzamento: 2x 30 ripetizioni per parte oppure fino a stancarsi.

### Scopo dell'esercizio

L'esercizio attiva i muscoli delle cosce e i glutei, inoltre la muscolatura del tronco lavora a scopo di stabilizzazione.



## ATTIVAZIONE

## VARIANTI



## COORDINAZIONE

## C1 EQUILIBRIO: SEMICERCHIO & OTTO ORIZZONTALE



### Posizione iniziale

- Su una gamba sola, incrociando la gamba destra sopra quella sinistra.

### Esecuzione

- Le due mani disegnano semicerchi nell'aria, mentre la gamba destra disegna un otto orizzontale.
- Passare alla posizione opposta.

### Numero di ripetizioni

- Esercitare 30 secondi per parte.

### Scopo dell'esercizio

Questo esercizio addestra l'equilibrio e la coordinazione, oltre a stimolare l'attività del cervello.



## COORDINAZIONE

## C2 EQUILIBRIO: L'AEROPLANO



### Posizione iniziale

- Trasferire il peso corporeo su una gamba sola.

### Esecuzione

- Chinare lentamente il busto in avanti, sollevando la gamba libera fino a trovarsi al massimo in parallelo al suolo (1).
- Il busto si mantiene il più possibile diritto.
- Variante: girare tutto il corpo leggermente di lato (2).

### Numero di ripetizioni

- 5x per parte.

### Scopo dell'esercizio

L'esercizio allena l'equilibrio e rafforza la muscolatura del tronco.



## ALLUNGAMENTO

## AL2 MUSCOLATURA DELLA NUCA



### Posizione iniziale

- Posizione eretta, i piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.
- Allacciare le mani dietro alla testa.

### Esecuzione

- Spingere il mento verso il petto, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella nuca.
- Con le mani, tirare leggermente la testa in avanti verso il basso.
- Mantenere brevemente l'allungamento e poi rilasciare.

### Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

### Scopo dell'esercizio

Allungamento della muscolatura della nuca.



## ALLUNGAMENTO

## AL6 FLESSORI DELLE ANCHE



### Posizione iniziale

- Passo d'attacco.
- Durante tutto l'esercizio, il ginocchio anteriore si mantiene dietro le dita dei piedi, il piede posteriore è sollevato sulla punta.
- Erigere il bacino e il busto.
- Sguardo in avanti.

### Esecuzione

- Muovere tutto il corpo verso l'alto - verso il basso con il busto eretto, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella regione inguinale della gamba posteriore.

### Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

### Scopo dell'esercizio

Allungamento dei flessori delle anche.

