

PRONTI PER IL LAVORO NEL BOSCO

Essere in salute - restare in salute

2



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.

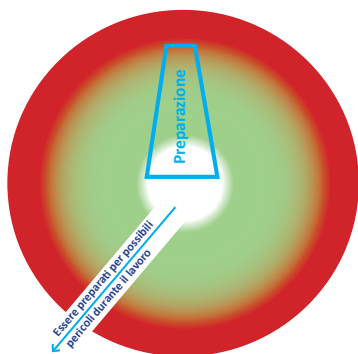
Mobilizzazione: stimolando la produzione di liquido sinoviale, si fornisce nutrimento alla cartilagine delle articolazioni e ai dischi intervertebrali.

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.



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.



MOBILIZZAZIONE

M3 COLONNA VERTEBRALE: ROTAZIONE



Posizione iniziale

- Posizione eretta, piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.
- Stendere le braccia in avanti.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio mobilizza le vertebre dorsali.

Esecuzione

- Far ruotare il busto verso sinistra e verso destra.
- Le gambe e i fianchi rimangono stabili, senza accompagnare il movimento.

Numero di ripetizioni

- 8 - 12x.



MOBILIZZAZIONE

M8 ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA



Posizione iniziale

- Posizione eretta, piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio mobilizza le articolazioni delle spalle ed è utile nel caso di contrazioni nella zona nuca - spalle.

Esecuzione

- Far ruotare le spalle in avanti e indietro.
 1. Le braccia pendono ai lati del corpo.
 2. Sollevare i gomiti all'altezza delle spalle e accompagnare il movimento.
 3. Eseguire la rotazione con le braccia distese.

Numero di ripetizioni

- 5 - 8x per direzione e variante.



ATTIVAZIONE

AT2 MUSCOLATURA LATERALE DEL TRONCO



Posizione iniziale

- Stare su un fianco, posizionare il gomito sotto la spalla.

Scopo dell'esercizio

Attivazione della muscolatura laterale del tronco.

Esecuzione

- Sollevare il bacino fino a raggiungere una posizione d'appoggio.
- Le articolazioni delle anche e delle spalle sono perfettamente allineate.
- Per aumentare la difficoltà, sollevare la gamba che resta sopra.

Numero di ripetizioni

Attivazione: mantenere almeno 2x 30 secondi per parte.
Rafforzamento: 2x 1 minuto per parte oppure fino a stancarsi.



ATTIVAZIONE

AT9 MUSCOLATURA DELLE SPALLE



Posizione iniziale

- Faccia a faccia con il partner, piedi alla larghezza dei fianchi con passo in avanti, ginocchia leggermente flesse.
- Le braccia ad angolo retto, la parte superiore delle braccia si fissa al busto, gli avambracci sono paralleli al suolo.

Scopo dell'esercizio

Attivazione della muscolatura delle spalle.

Esecuzione

- Pers. **B** ha le sue braccia ad angolo retto esternamente alle braccia di **A**. **B** comprime le braccia di **A**, mentre **A** spinge verso l'esterno le braccia di **B**.
- Respirare a fondo e regolarmente.
- Scambio di ruoli.

Numero di ripetizioni

12 - 15x per direzione.

ATTIVAZIONE

VARIANTI



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).

Scopo dell'esercizio

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

Numero di ripetizioni

- 5x per parte.

COORDINAZIONE

C3 EQUILIBRIO: IL DUELLO



Posizione iniziale

- Piedi alla larghezza dei fianchi, le ginocchia sono leggermente flesse, i palmi delle mani si toccano.

Esecuzione

- Attraverso la pressione e il rilascio dei palmi delle mani, cercare di far perdere l'equilibrio al proprio contendente.
- Importante: i piedi si mantengono sullo stesso posto.

Varianti:

- A occhi chiusi o stando su una gamba sola.

Numero di ripetizioni

- Esercitare 2x 1 minuto.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio incrementa l'equilibrio e attiva la muscolatura del torso.



ALLUNGAMENTO

AL8 MUSCOLI ESTENSORI DEGLI AVAMBRACCI



Posizione iniziale

- Stendere un braccio, formare un pugno, con il dorso della mano rivolto verso l'alto.

Esecuzione

- Flettere il polso, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nei muscoli estensori dell'avambraccio.
- Mantenere brevemente la posizione e poi rilasciare.
- Il braccio rimane disteso.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.
Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno, intensificando ev. l'allungamento aiutandosi con l'altra mano.

Scopo dell'esercizio

Allungamento dei muscoli estensori degli avambracci.



ALLUNGAMENTO

AL9 MUSCOLI FLESSORI DEGLI AVAMBRACCI



Posizione iniziale

- Stendere un braccio in avanti, il palmo della mano è rivolto verso l'alto.

Esecuzione

- Con la mano opposta, tirare la mano all'indietro fino a che si rende percepibile una leggera tensione nei muscoli flessori dell'avambraccio.
- Mantenere brevemente la posizione e poi rilasciare.
- Il braccio rimane disteso.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.
Allungamento statico nel caso di accorciamento: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento dei muscoli flessori degli avambracci.

