

# PRONTI PER IL LAVORO NEL BOSCO

Essere in salute - restare in salute

3



## 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.

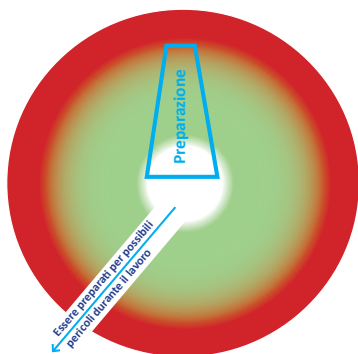
**Mobilizzazione:** stimolando la produzione di liquido sinoviale, si fornisce nutrimento alla cartilagine delle articolazioni e ai dischi intervertebrali.

**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

## M1 COLONNA VERTEBRALE: FLESSIONE LATERALE



### Posizione iniziale

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

### Esecuzione

- Flettere il busto verso sinistra e verso destra.
- Importante: il bacino rimane in una posizione stabile, la flessione avviene solo dalla colonna vertebrale.

### Numero di ripetizioni

- Flettere 8 - 12x per parte.

### Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione e incremento della mobilità della colonna vertebrale.



## MOBILIZZAZIONE

## M7 POLSO



### Posizione iniziale

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

### Esecuzione

- Far ruotare i polsi in ambo le direzioni.

### Numero di ripetizioni

- 8 - 12x per direzione.

### Scopo dell'esercizio

L'esercizio mobilizza i polsi.



## ATTIVAZIONE

## AT5 MUSCOLATURA DEL TRONCO E DELLE ANCHE



### Posizione iniziale

- Posizione d'appoggio sugli avambracci contro una parete.
- Posizionare le mani un po' più in alto delle spalle.
- Quanto più distanti sono i piedi dalla parete, tanto più difficile diventa l'esercizio.

### Esecuzione

- Sollevare dal suolo una gamba tesa contraendo i glutei.
- Con un movimento lento e contraendo la muscolatura addominale, tendere il ginocchio in direzione del petto.
- Durante l'esercizio, la gamba rimane per aria senza toccare il suolo.

### Numero di ripetizioni

- 12 - 15x per parte.

### Scopo dell'esercizio

Attivazione della muscolatura dei glutei e del tronco.



## ATTIVAZIONE

## AT10 MUSCOLATURA DELLE SCAPOLE



### Posizione iniziale

- Piedi alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.
- Chinare la schiena in avanti.
- Le braccia distese in avanti a prolungamento della colonna vertebrale.

### Esecuzione

- Ritirare le braccia verso di sé, in modo che i gomiti si tendano in direzione dei glutei.
- Tendere le scapole verso il basso in direzione dei glutei.

### Numero di ripetizioni

12 - 15x.

### Scopo dell'esercizio

L'esercizio attiva la muscolatura stabilizzatrice tra le scapole.



## 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 C4 EQUILIBRIO: SU UNA GAMBA SOLA CON FLESSIONE DEL TRONCO



### Posizione iniziale

- Due persone stanno di fronte l'una all'altra a distanza di circa 3 metri e su una gamba sola.
- Le ginocchia e le anche sono leggermente flesse, la pianta del piede è più sollecitata rispetto al tallone.
- La caviglia, il ginocchio e l'anca formano una linea.

### Esecuzione

- Lanciarsi l'un l'altro un oggetto (giacca, guanto o simili): gamba d'appoggio destra e lancio col braccio sinistro e viceversa.
- Con una palla, toccare il suolo prima di ogni lancio.

### Numero di ripetizioni

10 passaggi veloci sulla gamba destra e su quella sinistra.

### Scopo dell'esercizio

L'esercizio allena l'equilibrio e la forza delle gambe.



## ALLUNGAMENTO

## AL1 SACROSPINALI



### Posizione iniziale

- Piedi alla larghezza dei fianchi.
- Flettere le ginocchia e circondarle con le braccia.
- Sguardo verso il basso.

### Esecuzione

- Inarcare tutta la schiena rientrando la testa verso il corpo.
- Mantenere brevemente la posizione 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 dei muscoli sacrospinali.



## ALLUNGAMENTO

## AL10 ESERCIZIO A COPPIE MUSCOLATURA



### Posizione iniziale

- Passo in avanti.
- Sollevare il braccio ad angolo retto, il gomito ad altezza leggermente inferiore all'articolazione della spalla.
- Appoggiare l'uno contro l'altro gli avambracci e i gomiti.

### Esecuzione

- Girare leggermente il busto verso destra, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella muscolatura pettorale.
- Mantenere brevemente la tensione, poi rilasciare.

### 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 della muscolatura pettorale, che in genere è piuttosto accorciata dalle sollecitazioni nella vita quotidiana o sul lavoro.

