



2026



# Esercizi di riscaldamento e rinforzo muscolare

parte integrante di molte dispense "archeryweb.eu"  
vi consiglio di scaricarlo.



## Sommario

ESERCIZI R (RISCALDAMENTO) .....	2
ESERCIZI EL – ELASTICO .....	3
ESERCIZI BS (BASTONE) .....	5
ESERCIZI COR (COORDINAZIONE) .....	6
ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO EQ .....	7
ESERCIZI MANO (PER LE DITA E LA MANO) .....	7
ESERCIZI RM (RINFORZO MUSCOLARE) .....	9
ESERCIZI SPECIFICI SP .....	10

Vi chiedo, di utilizzare i «**PDF Archeryweb.eu**» mantenendo integra, la proprietà intellettuale, il contenuto e la grafica, ho messo tutta la mia esperienza e passione per questo sport e molto tempo per scriverli e rivederli nel tempo, per essere sempre aggiornati.

Vorrei che potessero servire per la didattica nelle Società Arcieristiche, per comprendere meglio il Tiro con l'arco e dare più mezzi ai nuovi Arcieri e perchè no, dare una nuova visione ai Tecnici.

**Tutti gli esercizi proposti sono codificati** con una sigla, per chi vuole una programmazione di allenamento è utile poter definire l'esercizio, le tabelle che progetto usano questa codifica.

## Esercizi R (riscaldamento)



**R1...** rotazioni delle braccia tese, palmi delle mani in alto. Prima in un senso e poi invertire il senso di rotazione. Un minuto di rotazioni.

**R2...** La testa diritta in mezzo alle braccia. Braccia piegate vicino al corpo, alzarle, Stenderle verso l'alto.



**R3...** rotazione del busto nei due sensi alternativamente, lentamente non forzate, la testa deve seguire la rotazione.

**R4...** 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.



**R5...** flessioni laterali alternate, movimenti lenti, non forzate troppo. Qui lavora anche la spina dorsale piegandosi, al primo dolore fermatevi.

**R6...** 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.



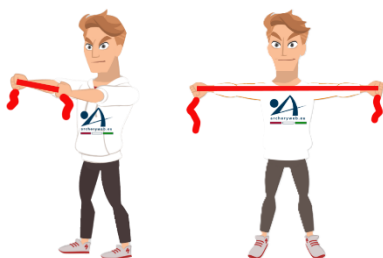
**R7...** alzate alternativamente le ginocchia al di sopra dell'ombelico, attenzione alla stabilità. Se avete le ginocchia, caviglie ed anche con problemi andate piano e valutate se fare questo esercizio.



**R9 ...** ruotate o inclinate, la testa, con cautela e lentamente. Se sentite della "sabbia" ancora più lentamente. Valutate le vostre condizioni prima di effettuare l'esercizio.

## Esercizi EL – Elastico

... usate una fascia 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.



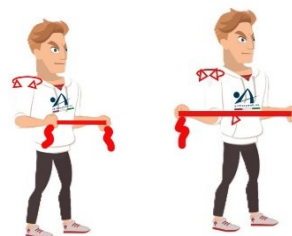
**EL1 ...** con la fascia elastica, braccia distese davanti a voi alla larghezza e altezza delle spalle. Impugnate l'elastico e trazionate fino dove riuscite, accompagnate il ritorno nella posizione di partenza.

**EL2** ... con la fascia elastica, braccia distese sopra la testa, linea orecchie. Impugnate l'elastico e trazionate fino dove riuscite, accompagnate il ritorno nella posizione di partenza.



**EL3...** fascia elastica sotto i/un piede/i, trattenuta dalle braccia laterali al corpo. Alzate ed abbassate le braccia con l'angolo che riuscite a costruire. Lentamente trattenendo il ritorno nella posizione di partenza.

**EL4** ... trattenete l'elastico con una mano all'altezza dell'ombelico, con l'altra trazionate ruotando sulla spalla (rotore della spalla)



**EL5** ... 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.

**EL6** ... sempre con l'elastico che parte da dietro, braccio con gomito a 90°. Trazionate di 180° verso il basso, deve lavorare solo la spalla. Esercizio per le braccia alternativamente.



**EL7...** passare la fascia elastica sotto ai piedi, tenere i gomiti stretti attaccati al costato. Trazionare in modo da far lavorare le scapole, il busto deve stare in posizione eretta.



## Esercizi BS (bastone)

Il deltoide della spalla è quel muscolo che sostiene per la maggior percentuale il carico dell'arco, ho notato che gli arcieri cercano la tecnica sopraffina ed il materiale più performante ma per carenza di preparazione fisica e controllo, scendono con il braccio, vanificando la costruzione del tiro.

Il deltoide è suddiviso in tre parti, Quello centrale, quello anteriore e quello posteriore.

Questi esercizi vogliono rinforzare questo muscolo e sono praticabili anche a casa.

Non fare eseguire questo esercizio a ragazzi con meno di 14 anni.

Gli esercizi vanno iniziati lentamente, non forzare in nessun caso, dovete arrivare a fatica e non al dolore.



**BS1...** Circondazioni del bastone con un ampio raggio che poi si stringe, siate lenti all'inizio e modulate in base a quello che sentite. Dovete sentire lavorare il deltoide nelle sue parti (anteriore, centrale e posteriore).

**BS3...** Movimenti alto-basso del bastone, siate lenti all'inizio e modulate in base a quello che sentite.

In questo caso il bastone è in linea con la spalla e fa lavorare il deltoide centrale, si possono anche eseguire rotazioni come negli altri esercizi.





**BS4...** Impugnare il bastone a metà e senza forzare ruotatelo intorno al polso nel due sensi in modo che lavori sia il polso che il comito e la spalla.  
Con molta lentezza non forzate.

## Esercizi COR (coordinazione)



**COR1...** due palline da tennis o spugna da far saltellare nelle mani aumentando l'altezza del salto PROGRESSIVAMENTE

**COR2 ...** coordinazione mano occhio e concentrazione, fate passare la pallina da una mano all'altra. Sembra facile farlo per un minuto ma provare per credere, dovete concentrarvi.



**COR3...** usare il riser dell'arco, tenetelo nella mano destra che alzerete con gamba sinistra, tenete l'equilibrio per massimo 15 secondi, poi invertire.

**COR4 ...** palleggiare con una mano e con l'altra, dovremmo saperlo fare per un minuto per mano, provare per credere.



## Esercizi per l'equilibrio EQ



**EQ1...** stai in equilibrio, sul supporto propriocettivo, alternativamente su un piede solo, fissando un punto fisso (un bersaglio sul paglione a 18m).



**EQ2...** stai in equilibrio, sul supporto propriocettivo, e mirando tira ad un bersaglio posto vicino, aumentare la distanza quando ci si sente più sicuri



**EQ3...** stai in equilibrio, sul supporto propriocettivo, per almeno 30 secondi, riposarsi e poi ripetere almeno 5 volte.

**EQ4...** stai in equilibrio e cammina sulla trave se serve, fatti aiutare da un amico che ti darà una mano di sostegno per i primi passi.



## Esercizi MANO (per le dita e la mano)



**MA 1:** Tenete in mano una pallina, prima di spugna o da tennis, stringete, facendo il pugno. Mantenete per dieci secondi, rilassate lentamente fino a distendere le dita.

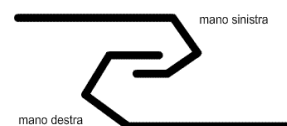


**MA 2:** Allargate le dita delle mani lentamente, forzate il gesto di allargare fra di loro le dita mantenendo la posizione per cinque secondi.



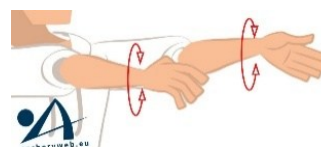
**MA 3:** Tenere le dita della mano tese, flettere a livello del polso e non forzare la posizione sia verso l'alto che verso il basso. Invertire la posizione.

**MA 4:** Posizionare le dita della mano come indicato, usare le scapole per dare tensione alle dita come se iniziasse la fase di trazione e rilascio. La trazione deve avvenire all'altezza del mento. Allentare la tensione della mano della corda, simulando il rilascio.



**MA 5:** Posizionare le mani giunte, all'altezza delle spalle, forzare la posizione a 90° tra l'avambraccio e il palmo della mano. Invertire l'esercizio con le mani poste verso il basso.

**MA6...** ruotare entrambi i polsi, lentamente



## Esercizi RM (rinforzo muscolare)



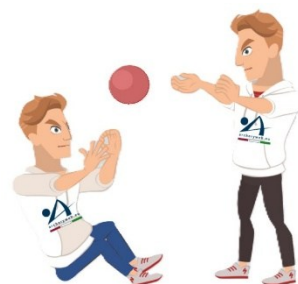
**RM1...** con la palla medica da massimo 2 Kg, rotazioni sul busto per passare la palla al vostro compagno. sia a destra che a sinistra, lentamente poi più veloci. Non esagerate e divertitevi.

**RM2...** 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 1 Kg e non di più. Fatela rimbalzare sul muro e rilanciatela è divertente.



**RM3...** 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 1 Kg, lanciate la palla in alto, riprendetela e rilanciatela per 3 minuti. Concentratevi sembra facile ma non lo è.

**RM4...** esercizio semplice, fate attenzione al viso se vi scappa la palla medica da 1-2 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.



## Esercizi specifici SP



**SP1...** Non montate stabilizzazione e baffi per il momento. Mettetevi in posizione di tiro, trazionare la corda ed arrivate all'ancoraggio.

ARRIVATE, FERMATEVI PER 6 SECONDI E MANTENETE LA POSIZIONE. Poi accompagnate la corda ma non abbassate il braccio dell'arco, restate in posizione. Ripetete più volte. Quando ve la sentite, montate baffi e stabilizzazione centrale

**SP2...** esercizio del "4/7" andate in ancoraggio e restateci per 4 secondi, dopodiché aspettate ancora 3 secondi, accompagnate la corda nella posizione di riposo e scendete in posizione di riposo. Ripetete per 5 volte di seguito, riposatevi per 1 minuto e ricominciate.



**SP3...** Come nell'esercizio SP1 ma aggiungete l'elastico che sarà fermato dal vostro piede ed avvolto sul polso dell'arco e tenderà a farlo abbassare. Cercate un punto di mira e mantenetelo per 6 secondi almeno.

**SP4...** questo esercizio è faticoso ma riesce a rinforzare i muscoli addominali, sdraiarsi su un tappetino da ginnastica e alternativamente alzare le gambe di 20 cm. da terra.

