

IL RISCALDAMENTO PRIMA DI INIZIARE

Come qualsiasi macchina, anche il corpo umano ha bisogno di un accurato riscaldamento prima di svolgere uno sforzo intenso.

Il riscaldamento nel golf si compone di due parti:

- il riscaldamento articolare: caratterizzato da movimenti lenti, ampi e senza peso al fine di muovere l' articolazione in ogni grado e "lubrificarla".
- il riscaldamento muscolare: per rendere elastici e meno "duri" i muscoli che consentono i vari movimenti, così che siano più fluidi.

L' obiettivo principale è quello di scaldare tutti quei muscoli ed articolazioni che si andranno a sollecitare da lì a poco in gara.

Regole base:

- movimenti lenti e ampi di tutte le articolazioni (caviglia, ginocchio, anca, schiena zona lombare, spalla, polso)
- stretching dei vari muscoli: polpacci, flessori di gamba, quadricipite, pettorali, tricipiti.

Le principali regole dello stretching sono :

- il raggiungimento della posizione lentamente (circa 3" - 4"),
- il mantenimento della stessa senza molleggiare (poiché si avrebbe l'effetto contrario al rilassamento) ,
- la respirazione lenta e prolungata (almeno 3" di inspirazione e 3" di espirazione) ,
- evitare i compensi con il corpo (ingobbirsi con la colonna o stortare il busto).
- il ritorno lentamente alla posizione di partenza (circa 3" - 4").

Il tempo medio di riscaldamento deve essere almeno di 10' (3' - 4' per la mobilità e 6' -7' per lo stretching).

Facciamo un esempio:

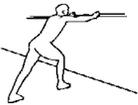
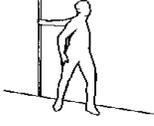
MOBILITA' :

- circonduzioni caviglie (punta in appoggio al terreno)
- circonduzioni ginocchia (mani sulle ginocchia)
- circonduzione delle anche con ginocchio flesso a 90° (tipo mossa di Cocchi e Renato)
- antiversione e retroversione bacino in piedi (pancia in fuori e in dentro)
- circonduzione spalle
- mani unite circonduzione polsi
- torsioni con mazza sulle spalle (tipo crocifisso)

N.B:

Per ogni esercizio vanno eseguiti circa 15 - 20 movimenti lenti ed ampi.

STRETCHING :

ESERCIZIO :	MUSCOLI INTERESSATI :
	<p>Flessori di gamba <i>(bicipite femorale semitendinoso semimembranoso gluteo polpaccio)</i></p>
	<p>Polpacci <i>(soleo gastrocnemio)</i></p>
	<p>Quadricipite <i>(retto femorale vasto mediale ,laterale e intermedio)</i></p>
	<p>Pettorali <i>(grande pettorale piccolo pettorale)</i></p>
	<p>Collo <i>(trapezio , sternocleidomastoideo)</i></p>
	<p>Addominali <i>(obliqui)</i></p>
	<p>Tricipiti <i>(capo lungo, capo breve)</i></p>

N.B:

Le posizioni sopra rappresentate sono da tenere per circa 10 – 15 respiri lenti.