

EJERCICIOS PARA CALENTAR ANTES DE TIRAR CON ARCO

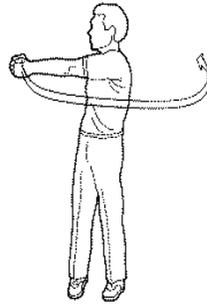


Para aflojar los músculos superiores del brazo y del pecho.



Cruce los dedos con las palmas hacia fuera. Eleve los brazos sobre la cabeza, manteniendo los dedos trabados. Estire hacia arriba y sostenga por 10 segundos.

Para aflojar hombros y los músculos traseros.



Trabe los dedos juntos, amplíe los brazos y tuerza lentamente lo más lejos posible a la derecha y sostenga por 10 segundos. Entonces tuerza lentamente a la izquierda y sostenga por 10 segundos.

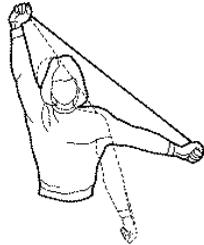
No tuerza bruscamente podría dañar vertebras de la espina dorsal.

Para aflojar los músculos detrás.



Brazos cruzados delante del pecho y con cada mano alrededor de su hombro contrario. Estire lentamente las manos hacia el centro de la espalda. Sostenga por 10 segundos.

Para aflojar los músculos del hombro.



Utilice una goma-tubo-cinta elástica, agarre cada extremo, levantando un brazo sobre la cabeza y el otro al nivel del brazo con el hombro, tire de este hacia abajo y sostenga por 10 segundos. Repita 6 veces. Cambie las posiciones de los brazos.

Para aflojar el cuello y los músculos superiores del hombro.

Desde una posición erguida normal con los brazos en los lados, levantelos encima de los hombros suba los hombros hacia el cuello tan arriba como sea posible, después mueva los hombros adelante y hacia atrás. Haga esto unos 10 segundos

Para aflojar el pecho, tapa del hombro y bajar los músculos del brazo.



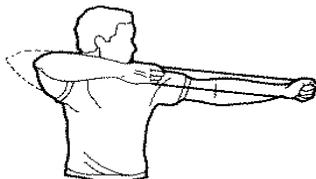
Enganche las manos por la espalda, doblando un brazo por encima del hombro y el otro por debajo, sosteniendo por 10 segundos, entonces acambiar la posición de las manos por 10 segundos. Mantenga la espina dorsal erguida.

Para aflojar detrás y músculos del hombro.



Utilice una goma-tubo-cinta elástica, agarre cada extremo, levante los brazos para llevarlos a la altura de los hombros, estirar los brazos, manteniendo codos rectos, hacia fuera y al revés comprimiendo estirando las escapulas. Sostenga por 10 segundos y repita cerca de 6 veces.

Para aflojar los músculos que tiran.



Utilice una goma-tubo-cinta elástica, atada en lazo por su extremo, imitando la posición de tiro. Sostenga por 10 segundos. Repita cerca de 6 veces.

Repita el ejercicio con las manos opuestas para compensar..

Para aflojar los músculos del pecho y del hombro.



Utilice una goma-tubo-cinta elástica, agarre cada extremo por la espalda, sostenga los brazos en el nivel del hombro, después oscile los brazos hacia delante. aguante el estiramiento de la goma unos 10 segundos. Vuelva al inicio. Repetición cerca de 6 veces.

Ejercicios de calentamiento al Tiro con Arco

Como en cualquier deporte en el que se desarrolle una cierta actividad física, es necesario antes de empezar a realizarlo, el preparar nuestro cuerpo para ese ejercicio que vamos a realizar.

Esta es una pequeña tabla de ejercicios que puede durar entre 5 y 10 minutos el realizarla, pero es muy aconsejable realizarla antes de comenzar a tirar.

Ejercicios de Cuello.

Repetir 10 veces.

Movimiento hacia los hombros.



Movimiento hacia los hombros.

Giros Izquierda y Derecha.



Giros izquierda y derecha.

Movimiento adelante atrás.



Movimiento adelante atrás.

Rotación adelante, Izq., Atras, Derec.

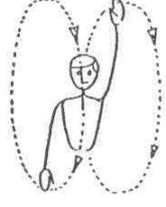


Rotación adelante izquierda atrás, derecha.

Ejercicios de Hombros.

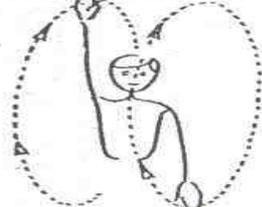
Repetir 10 veces.

Giros del brazo, totalmente estirado hacia adelante.



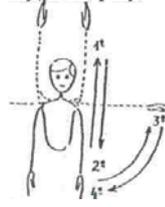
Giros del brazo, totalmente estirado hacia adelante.

Giros brazo, totalmente estirado hacia atrás.



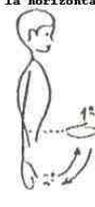
Giros del brazo, totalmente estirado hacia atrás.

Elevación brazos arriba, abajo, en cruz y abajo.



Elevación brazos arriba, abajo, en cruz y abajo.

Doblar los codos hasta la horizontal.



Doblar los codos hasta la horizontal.

Doblar los codos desde la horizontal hasta el pecho.



Doblar los codos desde la horizontal hasta el pecho.

Doblar los codos desde abajo hasta el pecho.

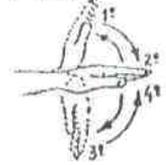


Doblar los codos desde abajo hasta el pecho.

Ejercicios de Muñecas.

Repetir 10 veces.

Movimientos arriba y abajo.



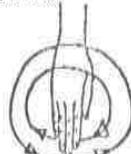
Movimientos arriba y abajo.

Movimientos Laterales



Movimientos laterales.

Giros derecha e izquierda.



Giros derecha e izquierda.

Abrir y cerrar ambas manos con fuerza.



Abrir y cerrar ambas manos con fuerza.

Tracción con los dedos engarfiados de ambas manos.



Traccionar con los dedos engarfiados de ambas manos.

Presión de los dedos entre las manos.



Presión de los dedos entre las manos.

Ejercicios de Cintura.

Repetir 10 veces.

Inclinación del tronco a ambos lados.



Inclinación del tronco a ambos lados.

Inclinaciones de tronco hacia adelante a tocar los pies.



Inclinaciones del tronco hacia adelante a tocar los pies.

Inclinación de tronco, hacia atrás, a tocar los pies con la mano del mismo costado alternativamente.



Inclinación de tronco, hacia atrás, a tocar los pies con la mano del mismo costado alternativamente.

Ejercicios de Respiratorios.

Repetir 10 veces.

-1º Respiraciones rápidas sobre la marcha, cogiendo aire al elevar un brazo hasta la vertical y soltándolo al elevar el otro brazo.

-2º Respiraciones muy lentas, firmes, cogiendo aire al elevar los brazos en cruz y soltando lentamente al bajarlos a su posición normal.