

Titolo: Allenarsi con Laser Training Bench	Autore: Valentina Del Frate	
Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio	Data pubblicazione: 16/01/2008	

LASER TRAINING BENCH: Presentazione e Preparazione

Laser Training Bench permette di esercitare gli stessi muscoli che utilizziamo sul Laser, mentre cinghiamo in una bolina con vento forte o mentre pompiamo la vela in un lasco con onda formata.

Laser Training Bench ripropone esattamente le stesse dimensioni del pozzetto del Laser, la struttura è realizzata in legno di pino o abete trattati con flatting per renderla resistente all'acqua, in questo modo può essere riposta all'esterno quando non viene utilizzata.

Il simulatore è completo di cinghia puntapiedi regolabile e di un sistema di scotte messe in tensione da elastici, per un allenamento simultaneo di gambe, spalle e braccia.

Laser training bench permette inoltre di essere utilizzate per ulteriori esercizi, come descritto di seguito.



Laser Training Bench - Simulatore di Laser

Titolo: Allenarsi con Laser Training Bench	Autore: Valentina Del Frate	
Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio	Data pubblicazione: 16/01/2008	

LASER TRAINING BENCH: Esercizi di Simulazione Laser

Per effettuare esercizi di simulazione laser con la Laser Training Bench, segui attentamente questo semplice esercizio. Prima di tutto assumere la posizione corretta alle cinghie. Per valutare la nostra posizione alle cinghie bisogna verificare 4 punti fondamentali:

1. gambe e ginocchia bloccate nella massima estensione
2. fondoschiena alto
3. schiena dritta
4. addominali contratti

Solo una volta sicuri di essere nella posizione corretta effettuare alternativamente con il braccio destro e sinistro delle cazzate di scotta.

Ripetere questo movimento in maniera continuative per 1 minuto.

Effettuare una pausa di un minuto.

Ripetere l'esercizio per un totale di 3 serie (una serie è un ciclo di 1 minuto di esercizio + 1 minuto di pausa)

Questo tipo di frequenza è considerata una media fra fisici più allenati e meno allenati.

Dopo un periodo di utilizzo della Laser Training Bench, o per chi rientra nella categoria dei fisici più allenati, è bene sostituire le tre serie brevi con due più lunghe. Per cui effettuare 2 minuti di attività come descritto, e 1 minuto di riposo. Questo per un minimo di due volte fino ad un massimo di 4

Gli elastici della Laser Training Bench sono regolabili per aumentare la resistenza. Valutate nel corso della vostra preparazione la possibilità di aumentare la resistenza.

Fate attenzione: se l'esercizio viene fatto in una posizione scorretta, anche se per un periodo continuativo più lungo di quello consigliato, diventa inefficace.

E' preferibile aumentare il periodo continuativo di esercizio piuttosto che la resistenza (Meglio 2 minuti con la resistenza media su cui è già impostata la Laser Training Bench, che 30 secondi con una resistenza maggiore).

Ricordiamoci di effettuare tutta l'attività fisica con una respirazione corretta (espirare nel momento dello sforzo, inspirare nel momento di preparazione allo sforzo).

Nella figura è mostrato un esempio di posizione corretta. La foto rappresenta un momento dell'esecuzione dell'esercizio, mentre si sta cazzando la scotta con il braccio destro.



Figura 1

Titolo: Allenarsi con Laser Training Bench Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio	Autore: Valentina Del Frate	
	Data pubblicazione: 16/01/2008	

Titolo: Allenarsi con Laser Training Bench	Autore: Valentina Del Frate	
Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio	Data pubblicazione: 16/01/2008	

LASER TRAINING BENCH: Ulteriori esercizi

Il simulatore può essere anche utilizzato come strumento per esercitare altri muscoli che non vengono direttamente sollecitati nelle attività alle cinghie, in particolare muscoli legati alla parte alta del nostro corpo. Vediamo alcuni esercizi proposti.

Tricipiti

L'allenamento dei muscoli tricipiti può essere realizzato come segue.

Assumere la posizione:

1. schiena dritta a 90° con la seduta rivolti nella direzione opposta alla cinghia
2. braccia lungo i fianchi
3. Piedi sul bordo esterno del simulatore

Impugnare le scotte, tirare le braccia in avanti formando un angolo retto (come nella figura) e tornare nella posizione di riposo.

Effettuare 12 ripetizioni con il braccio destro e 12 con il sinistro.

Riposare 30 secondi.

Ripetere la serie per 3 volte in tutto (una serie sono 12 ripetizioni con braccio destro, 12 con sinistro e 30 secondi di riposo).

Tenere gli addominali contratti durante l'esecuzione dell'esercizio per evitare di inarcare la schiena a livello lombare.

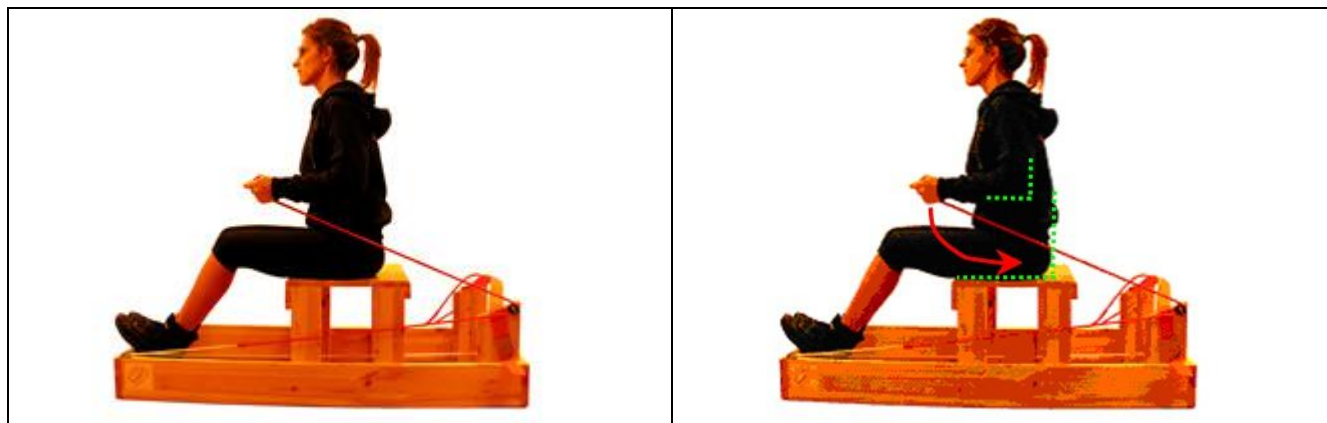



Figura 2

Pettorali-Spalle

L'allenamento dei muscoli pettorali può essere realizzato come segue.

Assumere la posizione:

1. Gambe tese
2. Schiena in linea con le gambe
3. Addominali contratti

Titolo: Allenarsi con Laser Training Bench	Autore: Valentina Del Frate	
Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio	Data pubblicazione: 16/01/2008	

4. Braccia appoggiate alla seduta del simulatore

E' importante che il corpo formi un'unica linea retta, dalle caviglie alla testa.

Effettuare 10 piegamenti (flessioni) e poi 1 minuto di riposo.
Ripetere la serie per un totale di 3 volte (una serie è composta da 12 piegamenti e da 1 minuto di riposo).

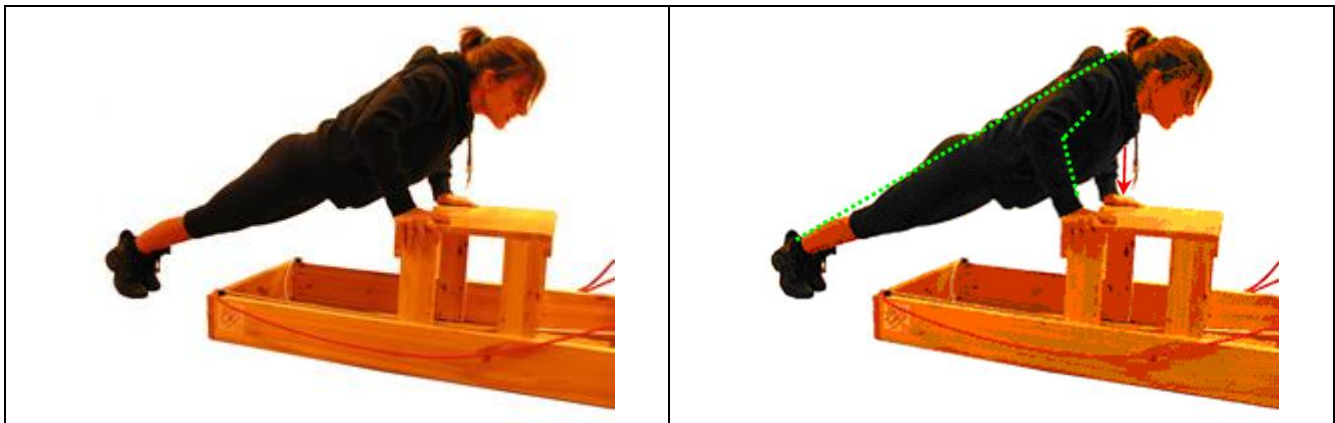


Figura 3

Tricipidi – spalle

L'allenamento dei muscoli tricipidi-spalle può essere realizzato come segue.

Assumere la posizione:

1. Schiena dritta a 90° con la seduta rivolti nella direzione opposta alla cinghia
2. Braccia appoggiate alla bordo della seduta
3. Piedi a contatto con il bordo esterno del simulatore
4. Addominali contratti
5. Schiena a filo con la seduta

Effettuare dei piegamenti sulle braccia, scendendo fino ad abbassare il bacino in verticale e i gomiti indietro, arrivando massimo ad un angolo di 90° fra braccio e avambraccio, come in Figura 4 (la figura è in prospettiva).

Si risale distendendo le braccia, mai in iper-estensione, ed immaginando si salire lungo una linea retta perpendicolare alla seduta. Nella posizione di risalita la parte superiore delle gambe forma una angolo di 90° con la parte superiore. scendere abbassando il bacino in verticale portando i gomiti indietro e risalire.

Effettuare 12 piegamenti e poi riposare 1 minuto.
Ripetere la serie per un totale di 3 volte (una serie è composta da 12 piegamenti e da 1 minuto di riposo).

Titolo: Allenarsi con Laser Training Bench

Genere: Scheda di allenamento
Livello: Intermedio

Autore:
Valentina Del Frate

Data pubblicazione: 16/01/2008



Figura 4