

blucore™

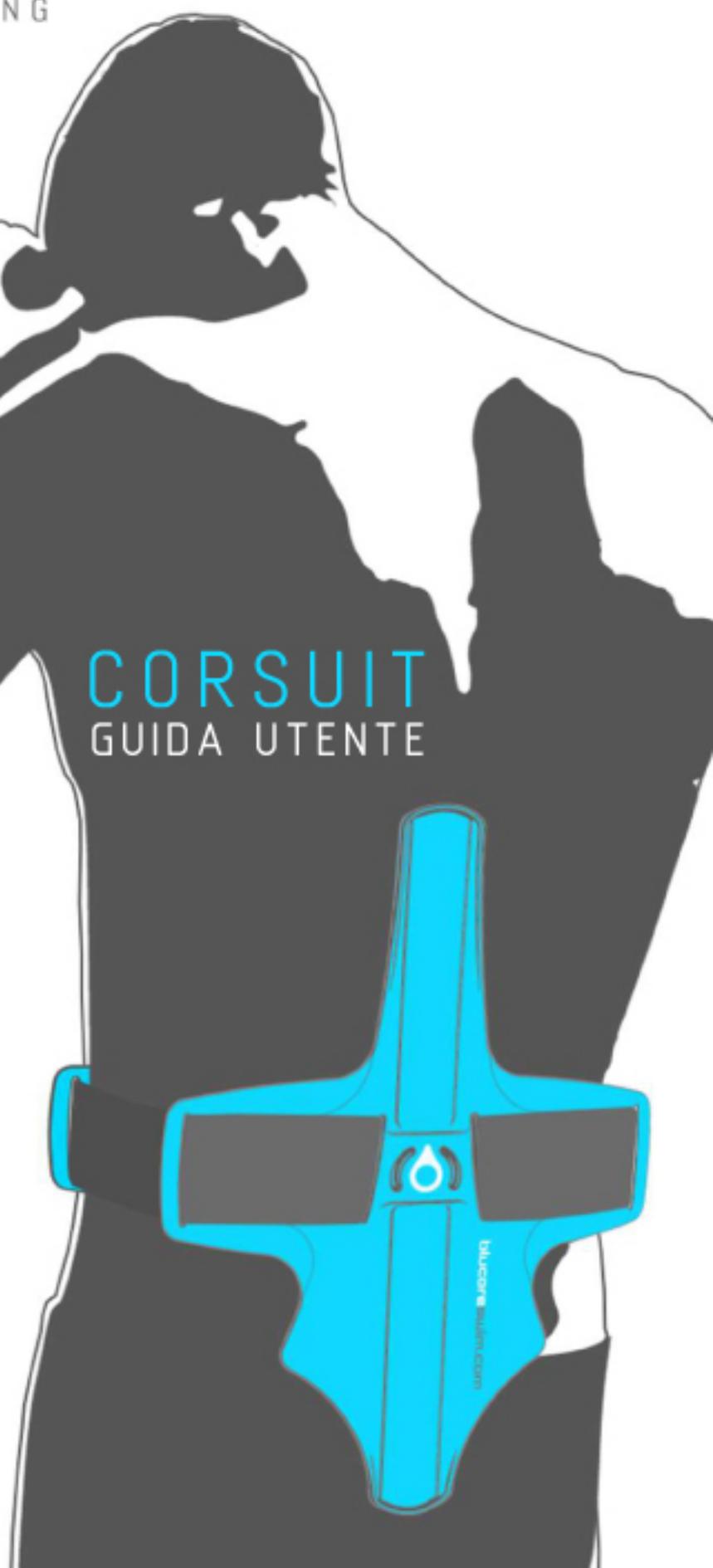
INTELLIGENT SWIMMING

CORSUIT
GUIDA UTENTE

Puoi trovare il corsuit su



www.swimmershop.it



CORSUIT

GUIDA UTENTE

A PROPOSITO DI QUESTO MANUALE

La postura è la struttura portante del nuoto e il Supporto Bluecore Corsuit per nuotatore è il tuo personale aiuto posturale.

Il Corsuit è da utilizzare solo in presenza e sotto la guida di un istruttore o allenatore di nuoto professionale. Gli esercizi descritti in questa guida sono solo indicativi e non esaustivi. Possono essere modificati a seconda delle esigenze dei singoli atleti.

Il Corsuit è pensato per essere indossato molto stretto ma deve essere allentato o rimosso se si prova disagio, dolore o fastidio nell'indossarlo. Virate e tuffi devono essere eseguiti con attenzione se si indossa il Corsuit.

Il Corsuit è adatto per nuotatori dai 12 anni in su. utilizzato correttamente aiuta ad abituare il nuotatore al mantenimento della corretta posizione del corpo in acqua al fine di ridurre l'attrito del corpo durante la nuotata.

ATTENZIONE: Non utilizzare in caso di condizioni fisiche particolari (problemi alla schiena, cardiaci ed altro) se non previa consultazione del proprio medico

A PROPOSITO DI BLUECORE

L'obiettivo di Bluecore è di fornire ai nuotatori attrezzature progettate in modo intelligente per nuotatori che vogliono allenarsi in modo intelligente.

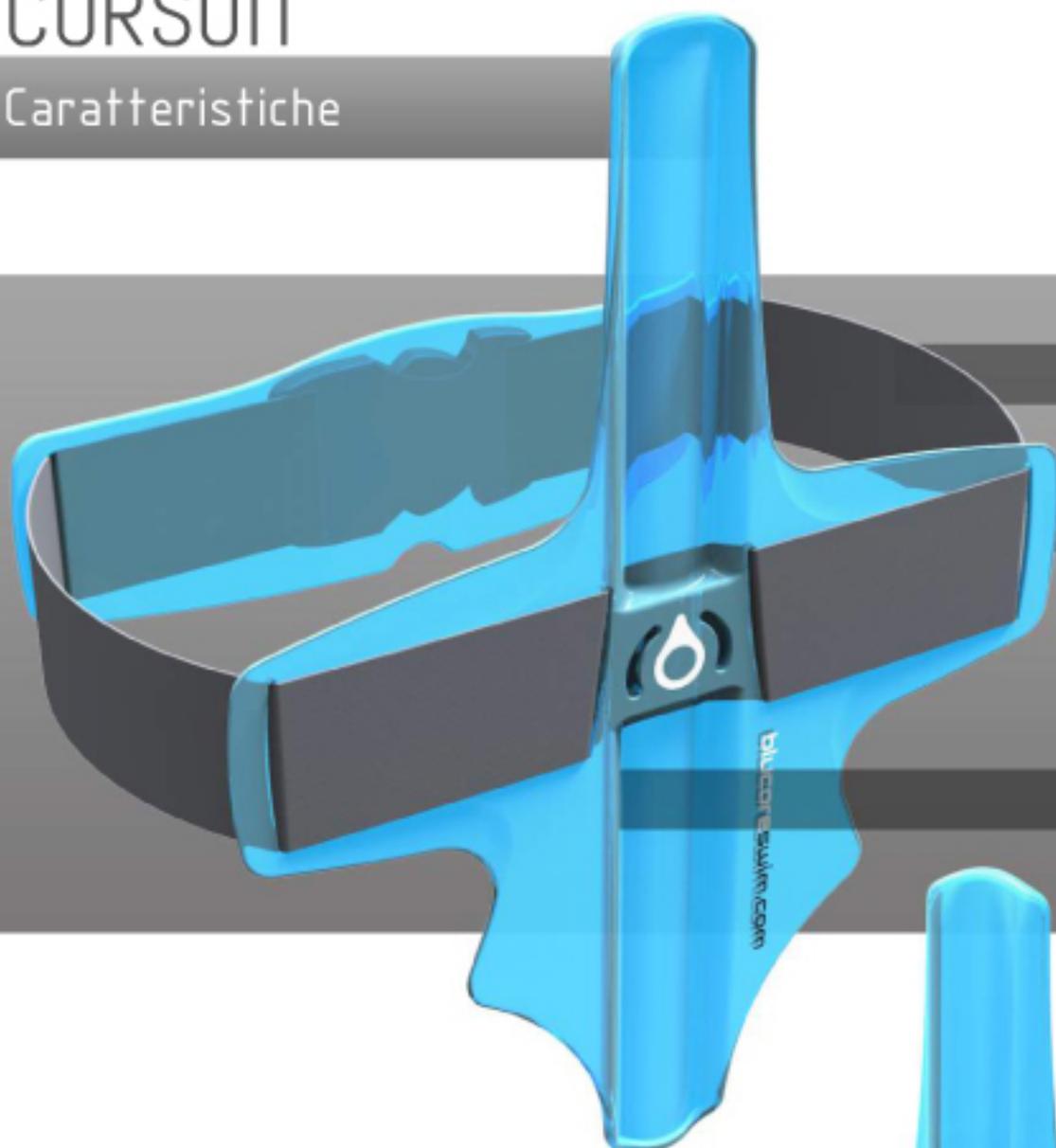
Fondata nel 2013, Bluecore lancia il suo prodotto di punta, il CORSUIT, risultato di oltre tre anni di ricerca e sviluppo che coinvolgono team e aziende Australiane e non solo.

Stiamo progettando molte altre cose interessanti, continuate a seguirci!



CORSUIT

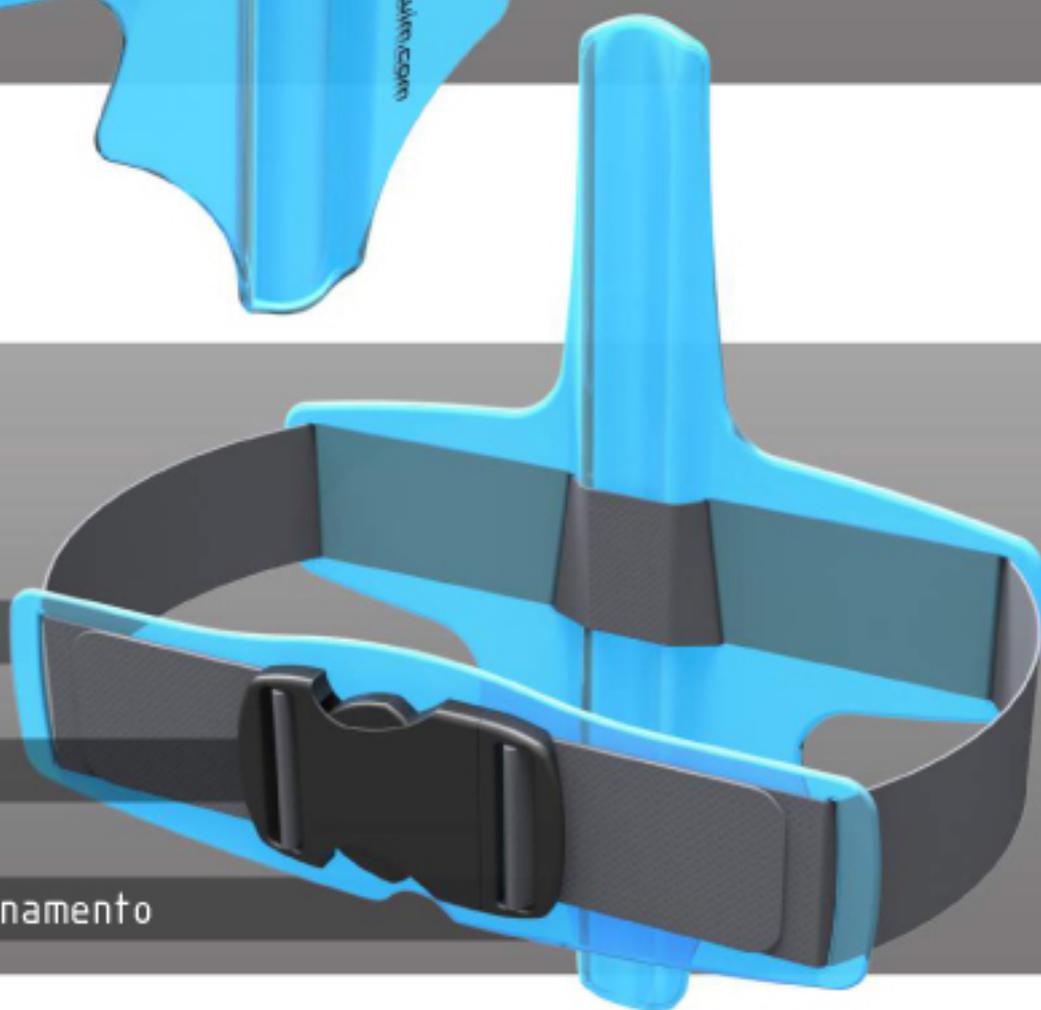
Caratteristiche



Cintura

Ali posteriori

Guida spinale



Ali frontali

Fibbia

Guida per il posizionamento

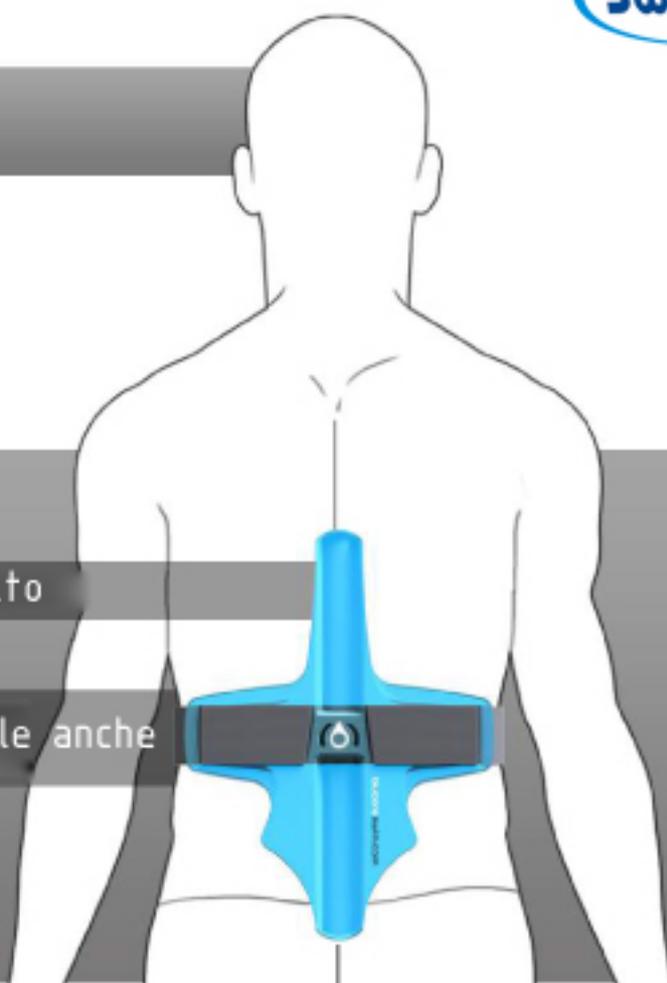
CORSUIT

Come indossarlo

RETRO

La parte stretta verso l'alto

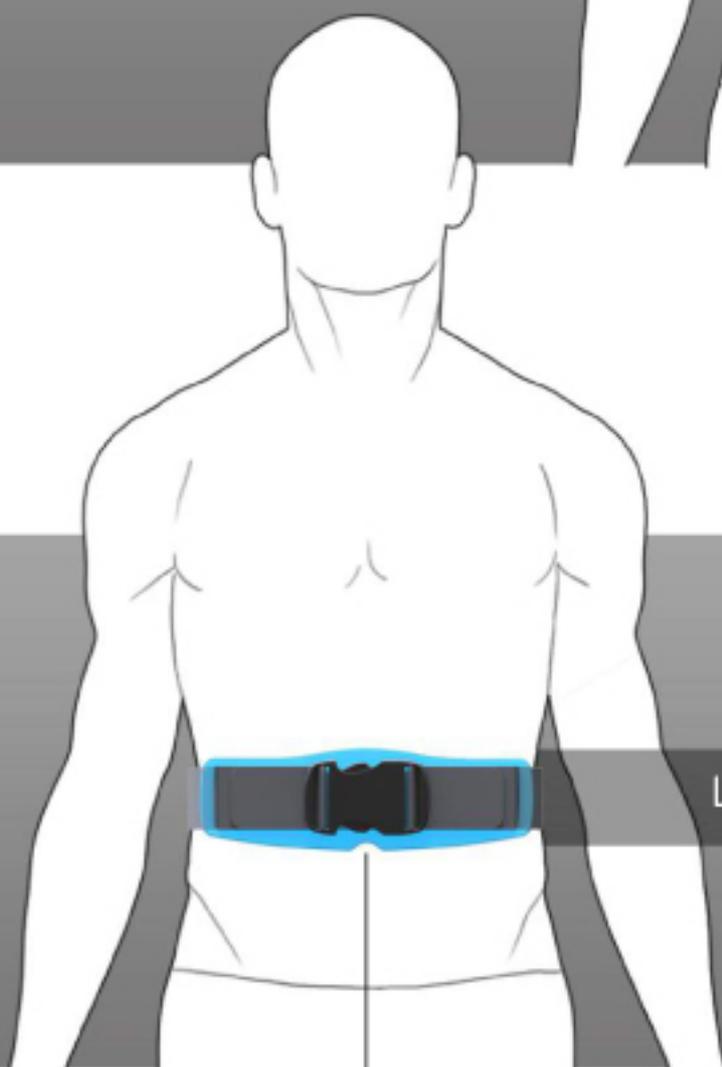
La cintura in vita, proprio sopra le anche



Spine guide
centred on back

FRONTE

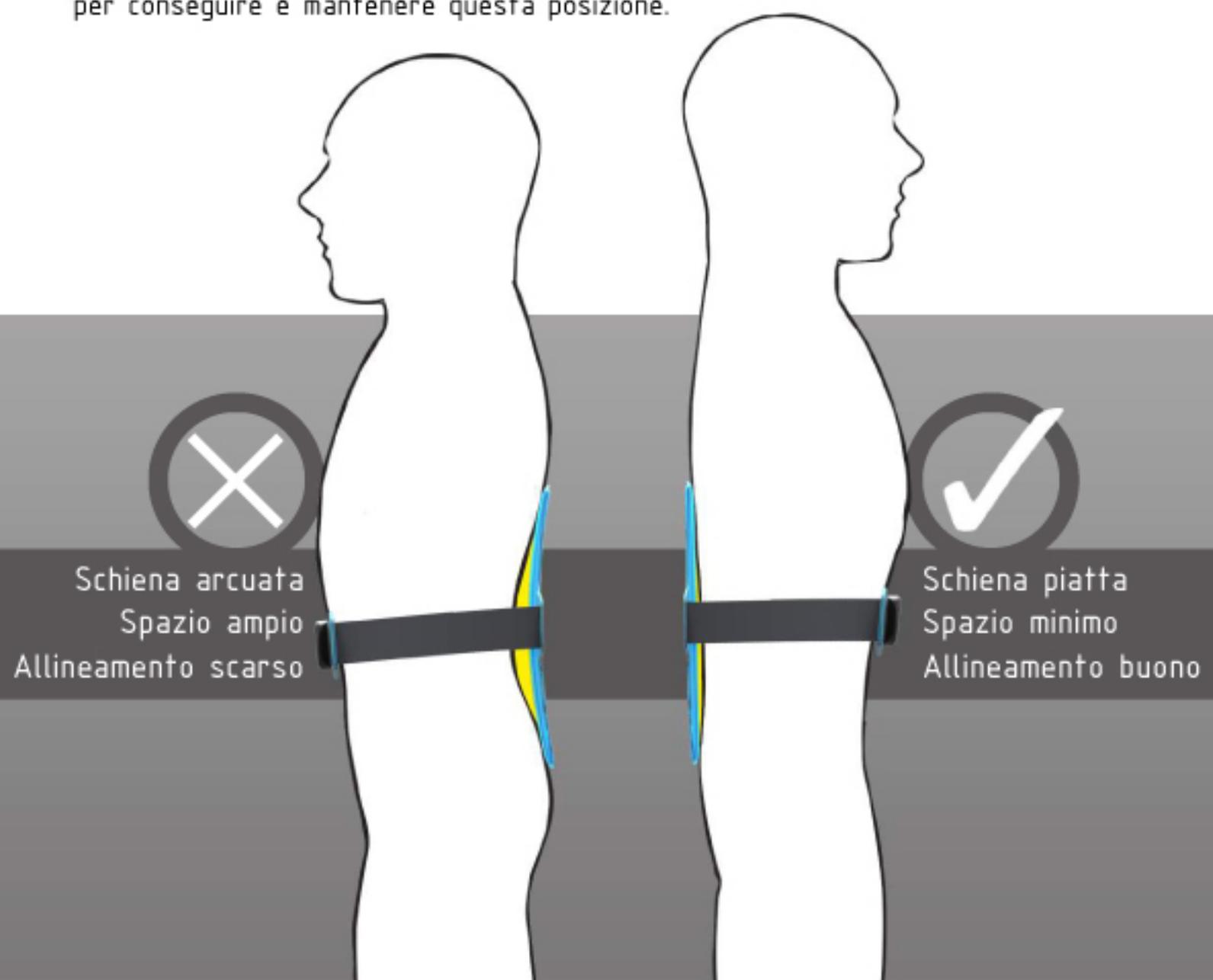
La fibbia va ben stretta



La guida di posizionamento
centrata sullo stomaco

Utilizzo

Quando il Corsuit è in uso aiuta attivamente il nuotatore a conseguire l'allineamento vertebrale migliore. Ciononostante, per raggiungere un risultato ottimale, l'atleta dovrebbe lavorare seguendo i feedback e la forma del Corsuit per conseguire e mantenere questa posizione.



NB. Il nuotatore guadagnerà in altezza quando avrà posizionato la colonna nel modo migliore

Per il miglior risultato a livello di feedback il Corsuit dovrà essere indossato ben stretto (ma non al punto da essere fastidioso o scomodo).

CORSUIT

ESERCIZI

Adesso che hai indossato il Corsuit nel modo giusto, e hai preso confidenza in acqua, prova qualcuno di questi esercizi.

Sono esercizi semplici pensati come introduzione generica all'utilizzo del Corsuit e per dare un'idea di come questo sia utilizzabile in allenamento. Si concentrano su differenti stili e differenti parti del corpo così da abbracciare la possibilità di diversi tipi di allenamento e diversi tipi di nuotatore.

Quando ti sarai impraticitato con questi esercizi potrai applicare le stesse teorie alla tua normale tecnica di nuoto. Con il passare del tempo dovresti sentirti allineato in modo migliore, più alto in acqua e, in generale, molto più efficiente.

Per continuare a migliorare, elabora con il tuo allenatore versioni avanzate di questi esercizi. Ma attenzione! Stai sempre attento e interrompili se dovessi sentire fastidi alla schiena durante l'utilizzo.

ESERCIZIO 1: Scivolamento

Una spinta dal muro con scivolamento in posizione streamline senza battuta di gambe -cercando di percorrere la maggior distanza solo con la spinta - può essere un ottimo esercizio per correggere la postura. Più la postura è efficiente e più lontano sarai in grado di scivolare.

Dovresti porre attenzione a:

a - Datti sempre la spinta più forte che puoi. Questo ti permette di confrontare tra loro i vari risultati dell'esercizio in maniera più realistica.

b - Continua a mantenere la posizione di scivolamento fino a che non ti fermi completamente. Oltre che nella comparazione dei risultati ottenuti questo aiuta anche aggiungendo un ulteriore livello di difficoltà, forzando il nuotatore a mantenere una buona postura anche quando si muove molto lentamente.

Posizione scorretta



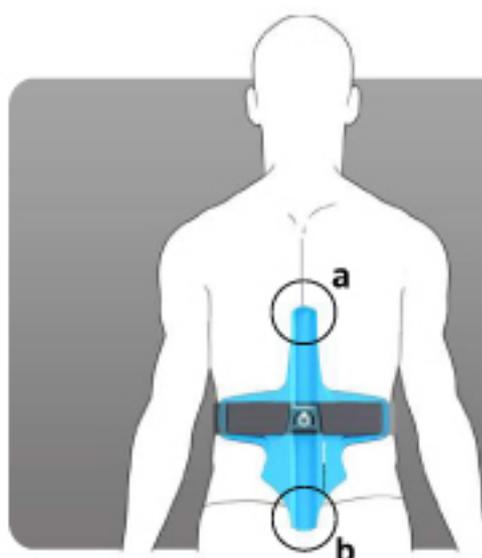
Posizione corretta



SEGNALI DI FEEDBACK

Durante l'esercizio di scivolamento (così da abituarti a farlo anche quando nuoti) dovresti cercare di colmare lo spazio tra la bassa schiena e il Corsuit.

Assumi una posizione che diminuisca la pressione esercitata dal Corsuit nei punti (a) e (b)



ESERCIZIO 2: Scivolamento a Rana

Nello scivolamento a Rana spesso i nuotatori incurvano troppo la parte alta della schiena e inarcano troppo la bassa, soprattutto nella parte finale. Questo si traduce in una posizione di scivolamento poco efficace che può costare parecchio in termini di velocità proprio perché è una posizione che va mantenuta "inattivamente" prima di iniziare la battuta di gambe e la rottura dell'acqua.

a - Il nuotatore dovrebbe spingere bene dentro lo stomaco e ruotare il bacino fino a che la spinta non sia terminata. Così la bassa schiena rimarrà piatta durante la fase inattiva.

b - Le scapole dovrebbero essere avvicinate e il petto all'infuori così da prevenire l'ingobbimento.

c - Le spalle dovrebbero alzarsi alla fine della spinta mantenendo la testa allineata con il corpo. Questo crea una posizione idrodinamica anche in testa, collo e spalle.

Posizione scorretta



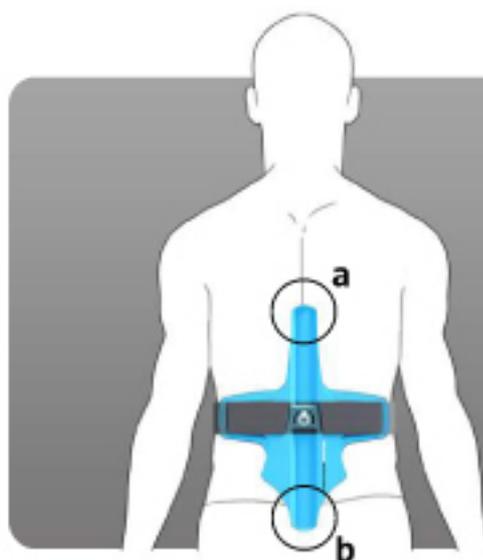
Posizione corretta



SEGNALI DI FEEDBACK

Durante l'esercizio di rottura dell'acqua a Rana (così da abituarti a farlo anche quando nuoti) dovresti cercare di colmare lo spazio tra la bassa schiena e il Corsuit.

Assumi una posizione che diminuisca la pressione esercitata dal Corsuit nei punti (a) e (b)



ESERCIZIO 3: Battuta di gambe a Delfino in subacquea

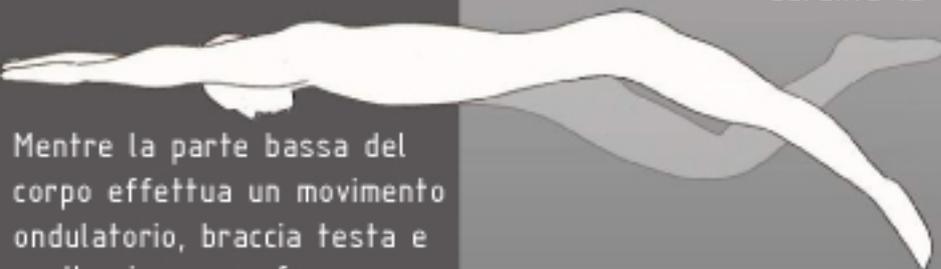
Un errore comune nella battuta di gambe a Delfino in subacquea è quello di inarcare la parte bassa della schiena. Il Corsuit cerca di fornirti un feedback per favorire una battuta di gambe più stabile e prevenire quest'inarcamento.

a - Il colpo di gambe deve partire dal bacino. Ruota il bacino all'indietro e poi in avanti per iniziare le fasi "verso il basso" e "verso l'alto" della battuta di gambe. In questo modo ti assicuri un vantaggio meccanico utilizzando i muscoli giusti al momento giusto.

b - Il nuotatore si dovrebbe concentrare sul movimento ondulatorio di anche e bassa schiena.

c - Le spalle dovrebbero tenere la posizione di scivolamento con fermezza. Mani, braccia e testa quasi completamente immobili.

SPINTA VERSO L'ALTO



Mentre la parte bassa del corpo effettua un movimento ondulatorio, braccia testa e spalle rimangono ferme.

Le ginocchia rimangono distese durante la spinta verso l'alto

SPINTA VERSO IL BASSO



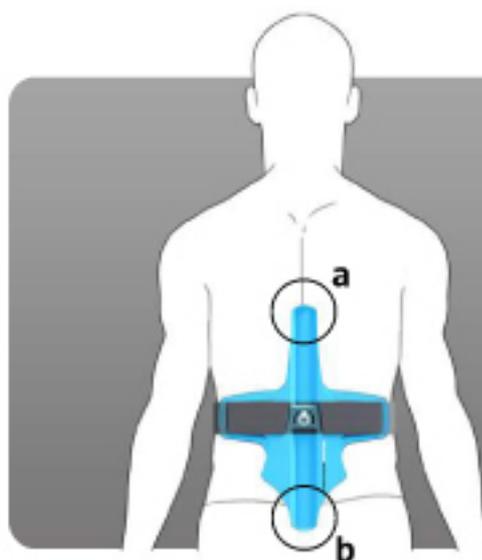
Le ginocchia si piegano durante la spinta verso il basso

SEGNALI DI FEEDBACK

Quando utilizzi il Corsuit per la battuta di gambe a Delfino in subacquea le spalle dovrebbero cercare di:

Ridurre la pressione sulla cima (a) del Corsuit

Flettere attivamente la parte inferiore del Corsuit (b) durante il movimento ondulatorio.

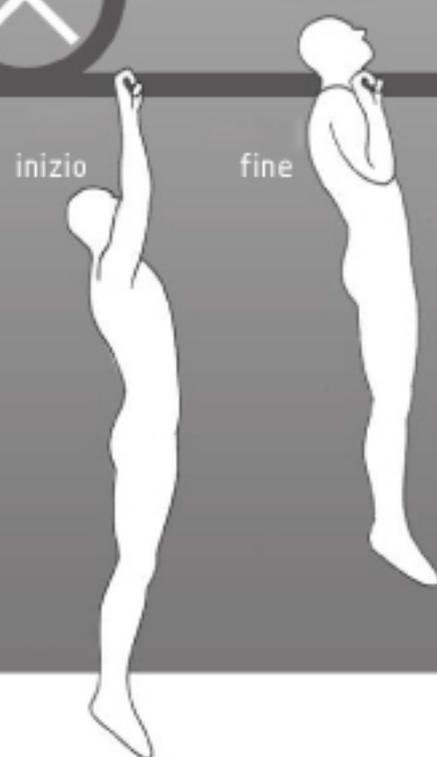


ESERCIZIO 4: Trazioni alla sbarra

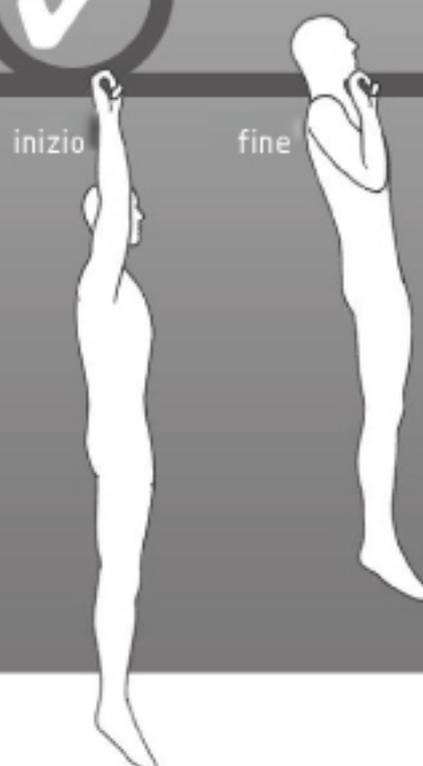
Un errore comune nell'esecuzione delle trazioni alla sbarra è un eccessivo inarcamento della schiena. Assodato che le trazioni sono un esercizio altamente "nuoto-specifico", il corretto allineamento spinale dovrebbe essere praticato durante l'esecuzione. Indossa il Corsuit durante le trazioni per allenarti a mantenere la posizione corretta durante il nuoto.



Posizione scorretta



Posizione corretta



SEGNALI DI FEEDBACK

Quando usi il Corsuit durante le trazioni alla sbarra dovresti cercare di colmare lo spazio tra la bassa schiena e il Corsuit, proprio come faresti durante la nuotata.

Assumi una posizione che diminuisca la pressione esercitata dal Corsuit nei punti (a) e (b)

