

# **ROUTINE PER BATTERISTI**

**Preparazione fisica e prevenzione**

**Daniel Sala**

Chinesiologo e Preparatore atletico

Suonare la batteria è anche una questione fisica.

Preparare il corpo nel modo giusto aiuta a migliorare la performance ed a ridurre dolori e tensioni.

In questo PDF trovi esercizi semplici e pratici da fare prima del live e indicazioni utili per supportare il tuo corpo nel tempo.

# ROUTINE PER IL BACKSTAGE

(5/6 minuti)

## 1. OSCILLAZIONI DEI POLSI

Tieni entrambe le bacchette in una mano e falle oscillare rapidamente, muovendo solo il polso e mantenendo la presa rilassata.

👉 10 secondi per mano

💡 Migliora mobilità e controllo del polso, riducendo la tensione durante l'esecuzione.

## 2. MOBILITÀ AVAMBRACCIO E GOMITO

Tieni le bacchette alle estremità con entrambe le mani e, alternando i movimenti, ruota l'avambraccio piegando il gomito, per poi tornare alla posizione di partenza.

👉 10 ripetizioni

💡 Migliora la mobilità di avambraccio e gomito, favorendo movimenti più fluidi e riducendo la rigidità durante l'esecuzione.

## 3. ALZATE LATERALI

Con un elastico, esegui delle alzate laterali mantenendolo in tensione: una mano lavora, mentre l'altra tiene l'elastico fermo lungo il fianco con l'arto disteso.

👉 6 ripetizioni per braccio

💡 Attiva le spalle e migliora la stabilità scapolare, preparando gli arti ai movimenti ripetuti durante l'esecuzione.

## 4. TIRATE POSTERIORI

Con un elastico esegui delle tirate posteriori a braccia tese, concentrandoti sulla contrazione della zona scapolare.

👉 10 ripetizioni

💡 Attiva la muscolatura scapolare e migliora la stabilità delle spalle, fondamentale per controllare i movimenti durante l'esecuzione alla batteria.

## 5. SPINTE FRONTALI

Afferra l'elastico con entrambe le mani e fallo passare dietro la schiena. Esegui spinte frontali partendo con il gomito a 90°.

👉 10 ripetizioni

💡 Attiva la muscolatura dei pettorali, migliorando il controllo nei movimenti di spinta e la stabilità durante l'esecuzione.

# ALLENAMENTO IN PALESTRA

Un corpo allenato ti permette di suonare meglio, più a lungo e con meno fatica.

Non è necessario fare tanto, ma essere costanti: pochi allenamenti a settimana, mantenuti nel tempo, fanno davvero la differenza.

## 1. BRACCIA

- Estensioni con manubri sopra la testa
- Curl con manubri

👉 3 serie da 10-12 ripetizioni

💡 Migliora la resistenza di bicipiti e tricipiti, aiutando a gestire meglio i movimenti ripetuti e prolungati.

## 2. SPALLE ★

- Shoulder press
- Alzate laterali

👉 4 serie da 8 ripetizioni

💡 Migliora la forza e la stabilità delle spalle, fondamentali per mantenere controllo e resistenza durante l'esecuzione.

## 3. ZONA SCAPOLARE ★

- Face pull
- Y-T-W

👉 3 serie da 8 ripetizioni

💡 Migliora la stabilità scapolare e il controllo posturale, aiutando a mantenere le spalle attive e a ridurre compensi durante l'esecuzione.

## 4. SCHIENA ★

- Lat machine
- Pulley basso

👉 3 serie da 12 ripetizioni

💡 Rinforza la schiena e migliora la postura, aiutando a mantenere stabilità e controllo durante l'esecuzione.

## 5. PETTO

- Panca piana con manubri
- Push-up

👉 4 serie da 8 ripetizioni

💡 Rinforza la muscolatura anteriore del tronco, aiutando a bilanciare il lavoro della schiena e a migliorare il controllo nei movimenti di spinta.

## 6. CORE ★

- Plank
- Side Plank
- Dead bug

👉 3 serie da 60 secondi

💡 Migliora la stabilità del tronco e il controllo del movimento, aiutando a scaricare il lavoro dalla schiena e a sostenere l'esecuzione nel tempo.

## 7. GAMBE

- Squat
- Affondi
- Calf

👉 3 serie da 12 ripetizioni

💡 Migliora la stabilità e il controllo della parte inferiore del corpo, fondamentali per gestire al meglio pedali e coordinazione durante l'esecuzione.

Prendersi cura del proprio corpo significa suonare meglio, più a lungo e con più consapevolezza.

Questi esercizi sono una base di partenza.

Per lavorare in modo efficace e sicuro, è sempre consigliato il supporto di un professionista.

# ✓ CHECKLIST ✓

Prima di suonare ho fatto:

---

Mobilità dei polsi

---

Mobilità braccia

---

Mobilità della colonna

---

Stretching dinamico

---

Alzate laterali

---

Tirate posteriori

---

Spinte frontali