

A person wearing a dark cap and safety glasses is shown in profile, working with a tool. The background is a light-colored wall with some faint lines. The text is overlaid on the image.

Determinació de l'obertura

ergonòmica

per Arc Compost

ergonomia (segons el GDLC)

Ciència que tracta de l'adaptació del treball a les condicions psicològiques i anatomicofisiològiques de la persona, a fi que el binomi persona-màquina assoleixi la més gran eficàcia possible.

ergonomia

Adaptació de la màquina o eina a l'home, per tal que aquesta es pugui usar com una prolongació del propi cos, sense haver d'adoptar postures forçades, o haver d'usar musculatura innecessària.

PERSONALITZACIÓ



ADAPTACIÓ ERGONÒMICA



Determinació de l'obertura per compost

ARQUER

ESQUELET

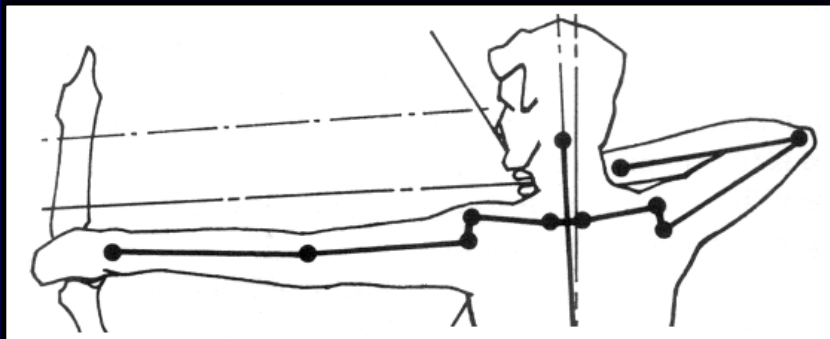
ARC

OBERTURA

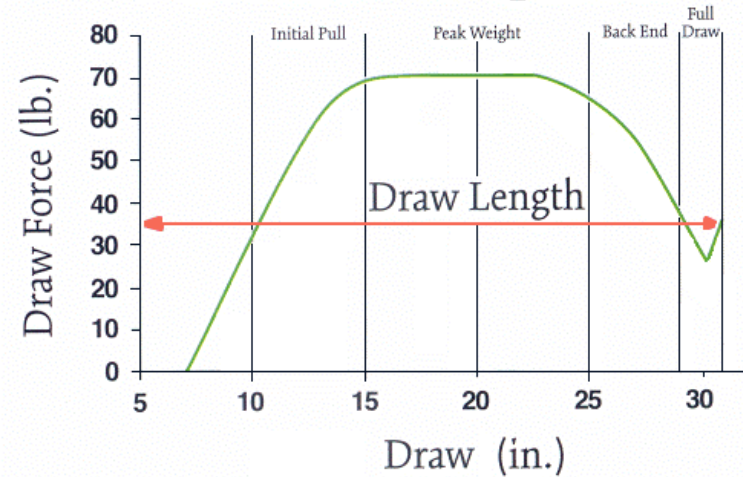
ALÇADA PEEP
DISPARADOR



POSTURA



Force Draw Comparison



Determinació de l'obertura per compost

Un arc de politges és útil a l'arquer a una única i precisa obertura.

Cal ajustar-la al $1/8$ de polzada (3 mm) si es vol obtenir el millor.

Determinació de l'obertura per compost

El nostre èxit com a tiradors dependrà més de la correcta i adequada obertura del nostre arc de politges, que de cap altre element de l'equip.

Molts tiradors d'elit dediquen més temps a treballar l'obertura de l'arc que a ajustar altres elements.

Determinació de l'obertura per compost

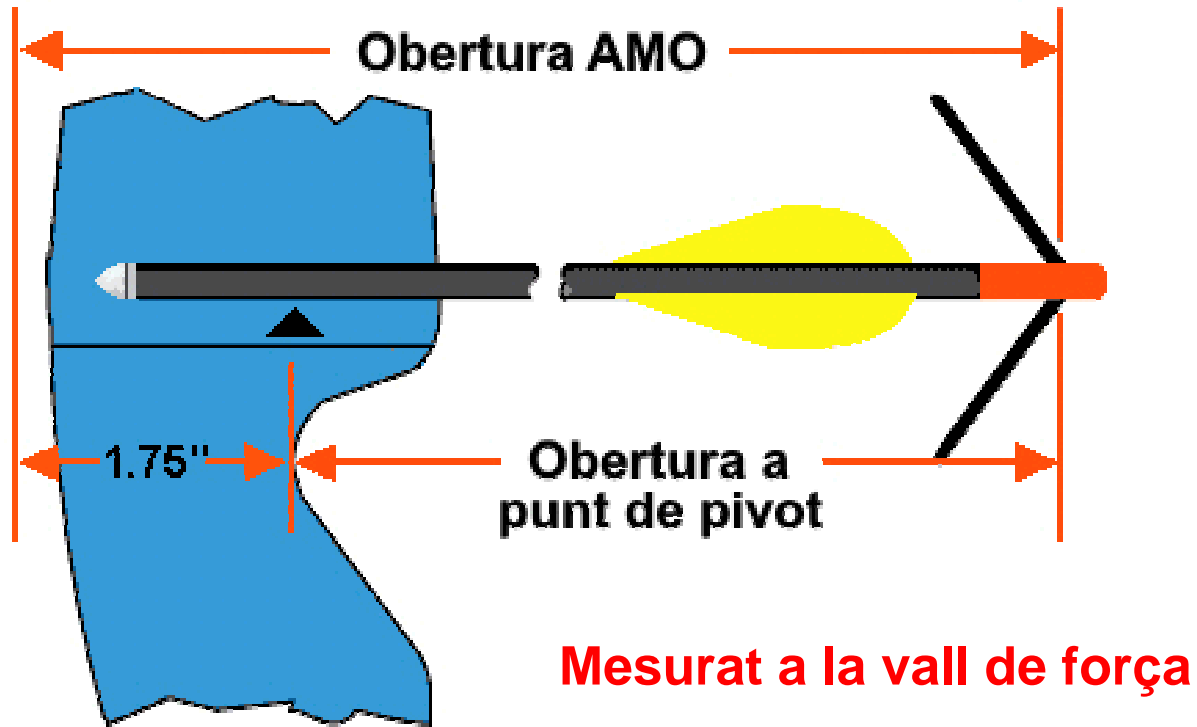
L'obertura no és una cosa que quedi permanentment fixa, es veu afectada pels estiraments inevitables en la vida de corda i cables.

Convé controlar-la periòdicament !

Determinació de l'obertura per compost

DEFINICIÓ d'OBERTURA

Determinació de l'obertura per compost



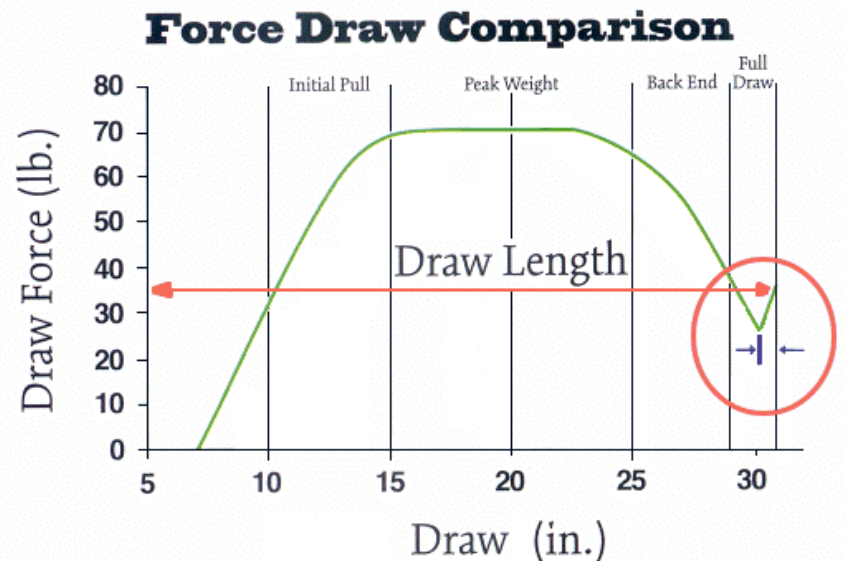
Definicions de mesura sobre l'arc

Determinació de l'obertura per compost

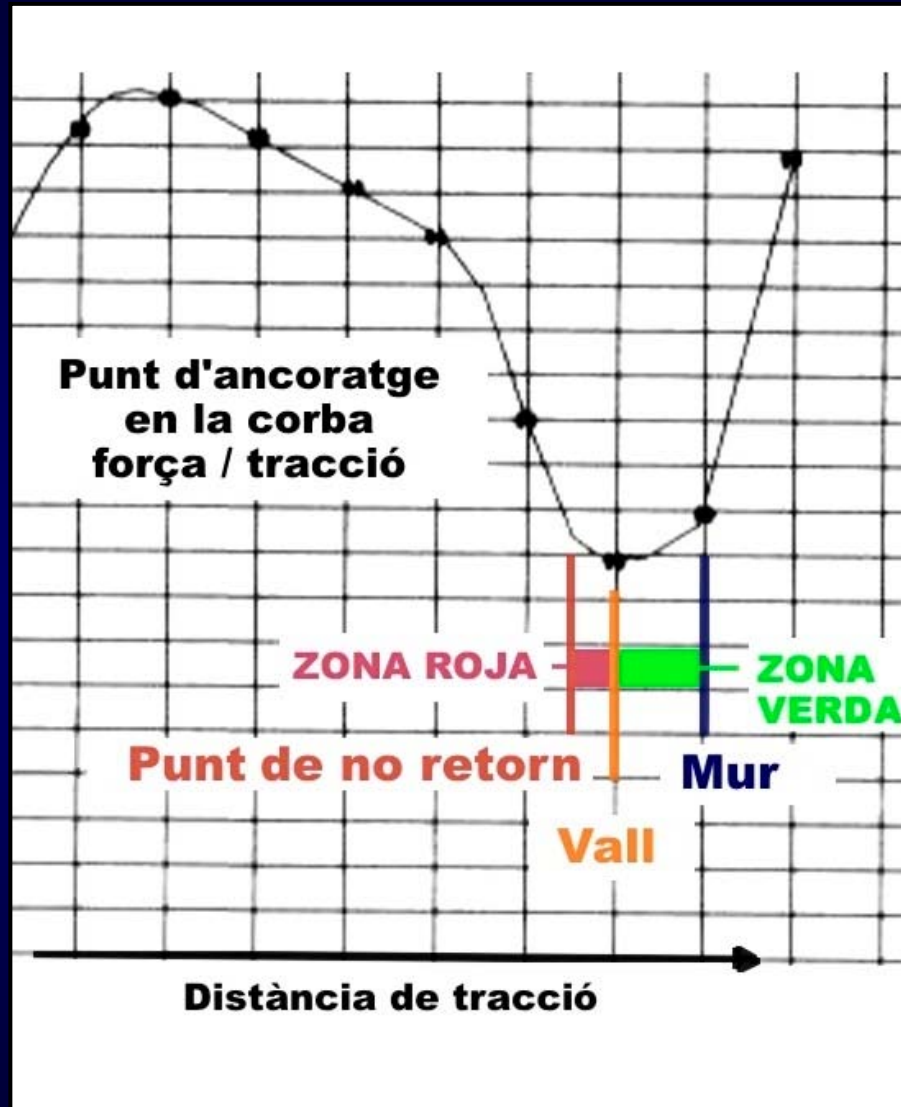
Si l'arquer tira recolzat contra el mur, caldrà tenir en compte la distància entre la vall i el mur en el seu arc.

En aquest cas l'obertura que li correspondrà serà l'estàndard menys aquest tros.

Que fàcilment pot ser de 1/2 polzada a més.



Determinació de l'obertura per compost



Determinació de l'obertura per compost

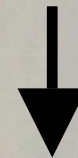
DETERMINACIÓ
PREVENTIVA
APROXIMADA

Determinació de l'obertura per compost

Mètode Pellerite / Xotti



$$A_{AMO} = 28'' + (L - 71'') / 2$$



Amplada braços	"	57,0	59,0	61,0	63,0	65,0	67,0	69,0	71,0	73,0	75,0
	cm	144,8	149,9	154,9	160,0	165,1	170,2	175,3	180,3	185,4	190,5
Obertura AMO	"	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0

En funció de l'amplada de braços

Determinació de l'obertura per compost

Corregir l'amplada de braços tenint en compte la mida de la mà

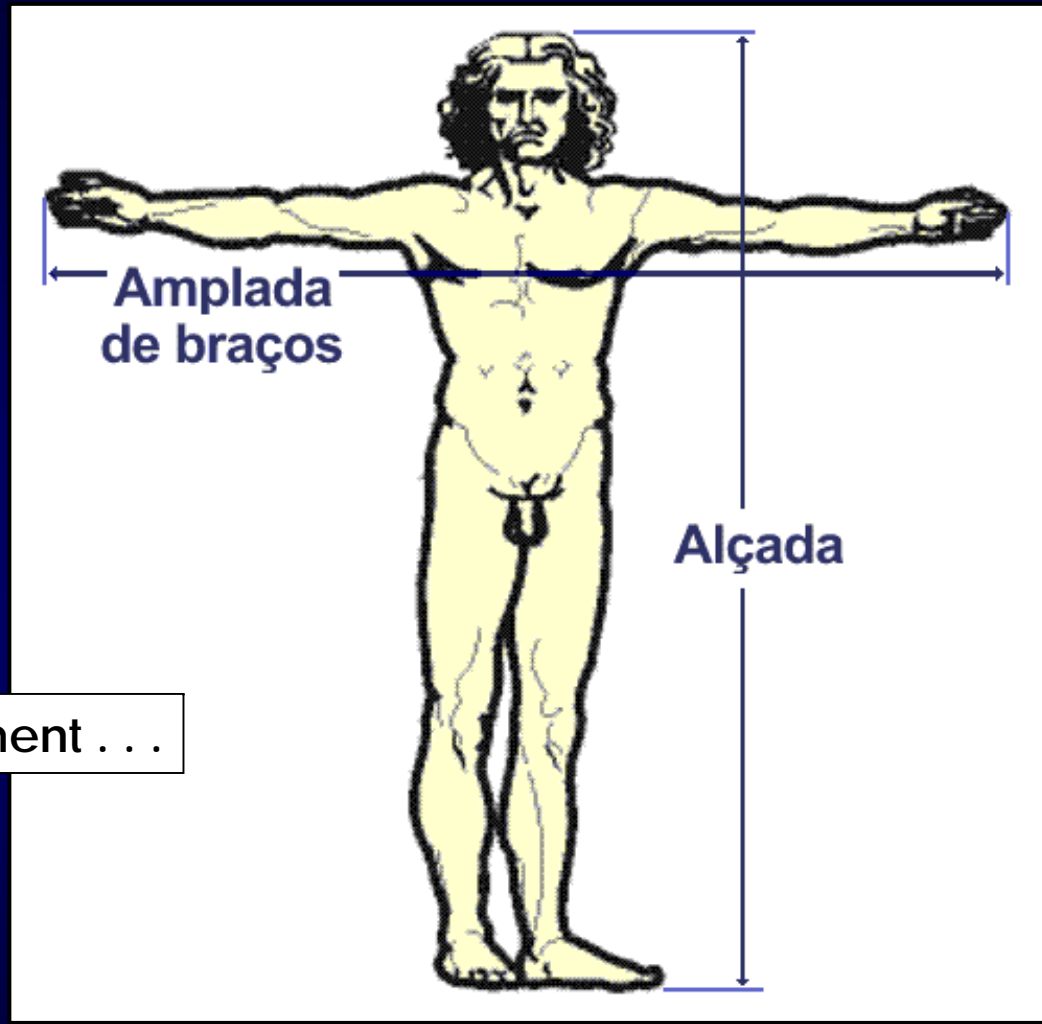


+1"
dits curts

0

-1"
dits llargs

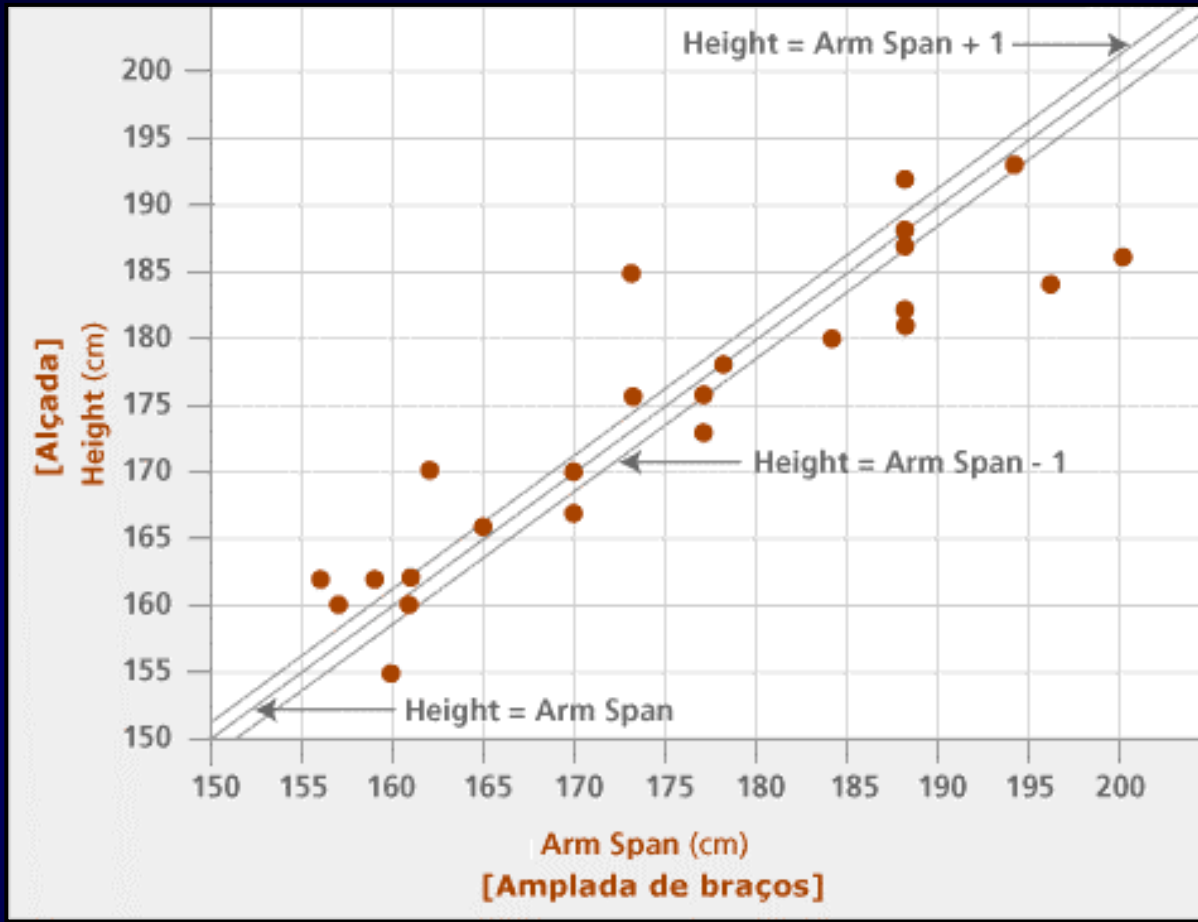
Determinació de l'obertura per compost



Alternativament . . .

Correlació de mesures anatòmiques

Determinació de l'obertura per compost



L'alçada i l'amplada de braços són aproximadament iguals

Correlació de mesures anatòmiques

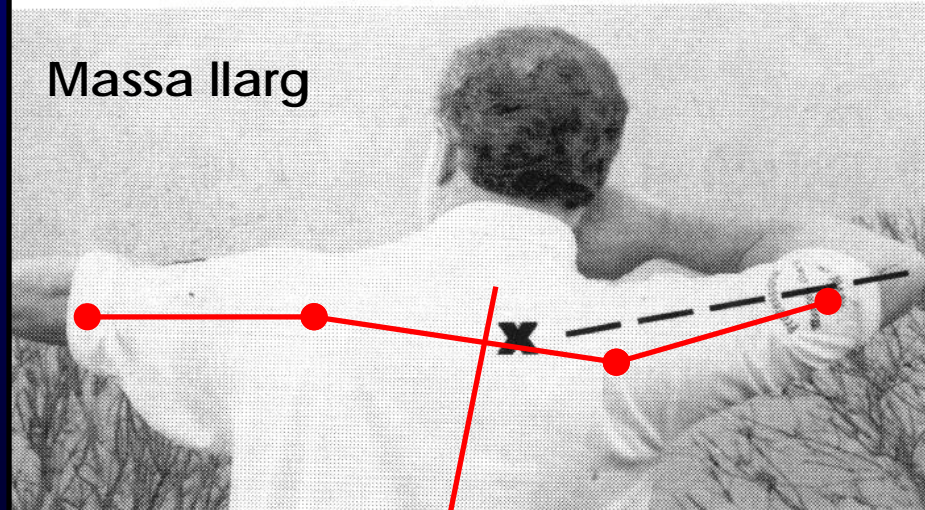
Determinació de l'obertura per compost

LA POSTURA:
VERIFICACIÓ
SOBRE L'ARQUER

Determinació de l'obertura per compost



Postura a verificar



Determinació de l'obertura per compost



Massa curt



Massa llarg



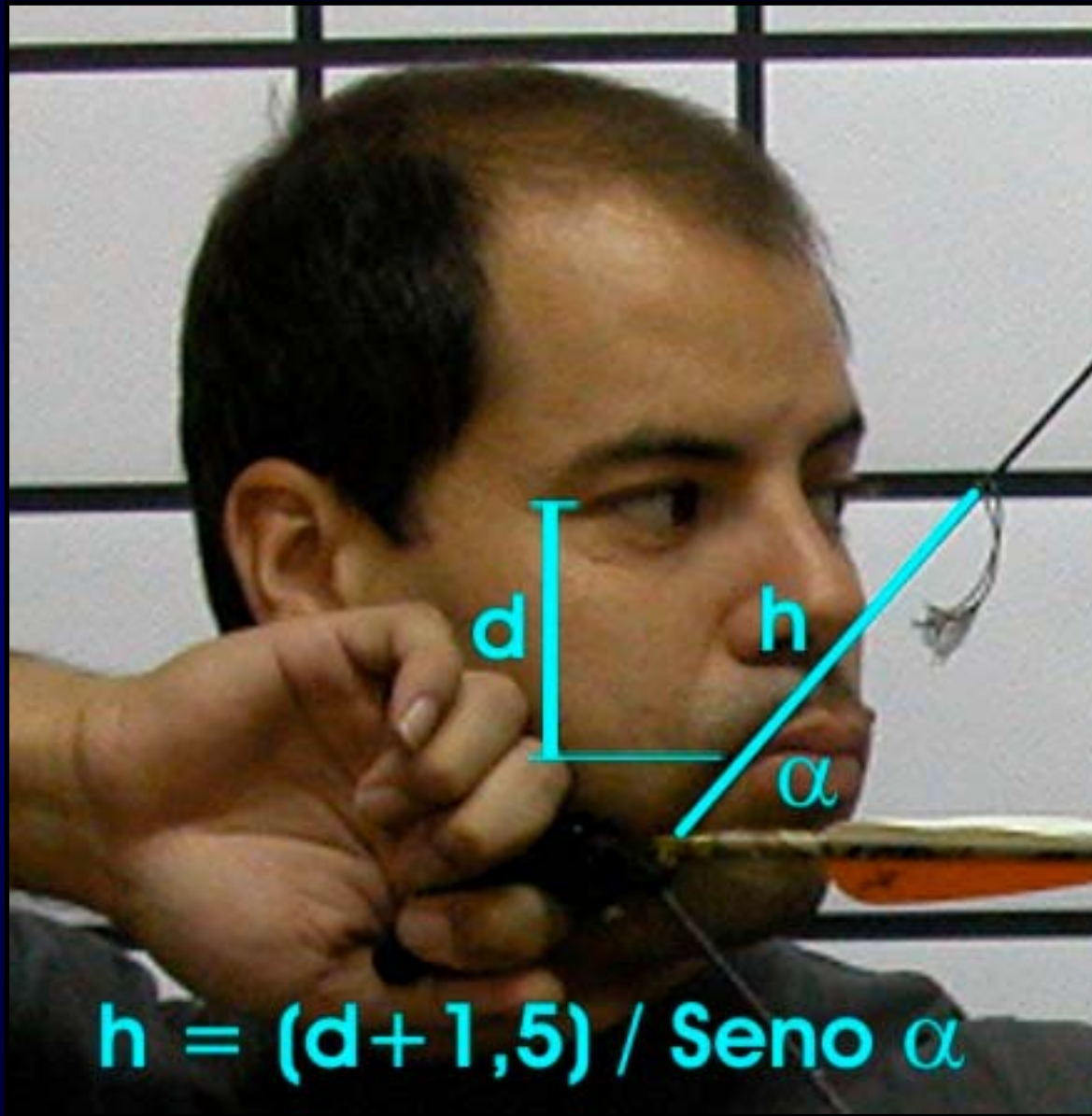
Correcte.

Cal actuar sobre el disparador

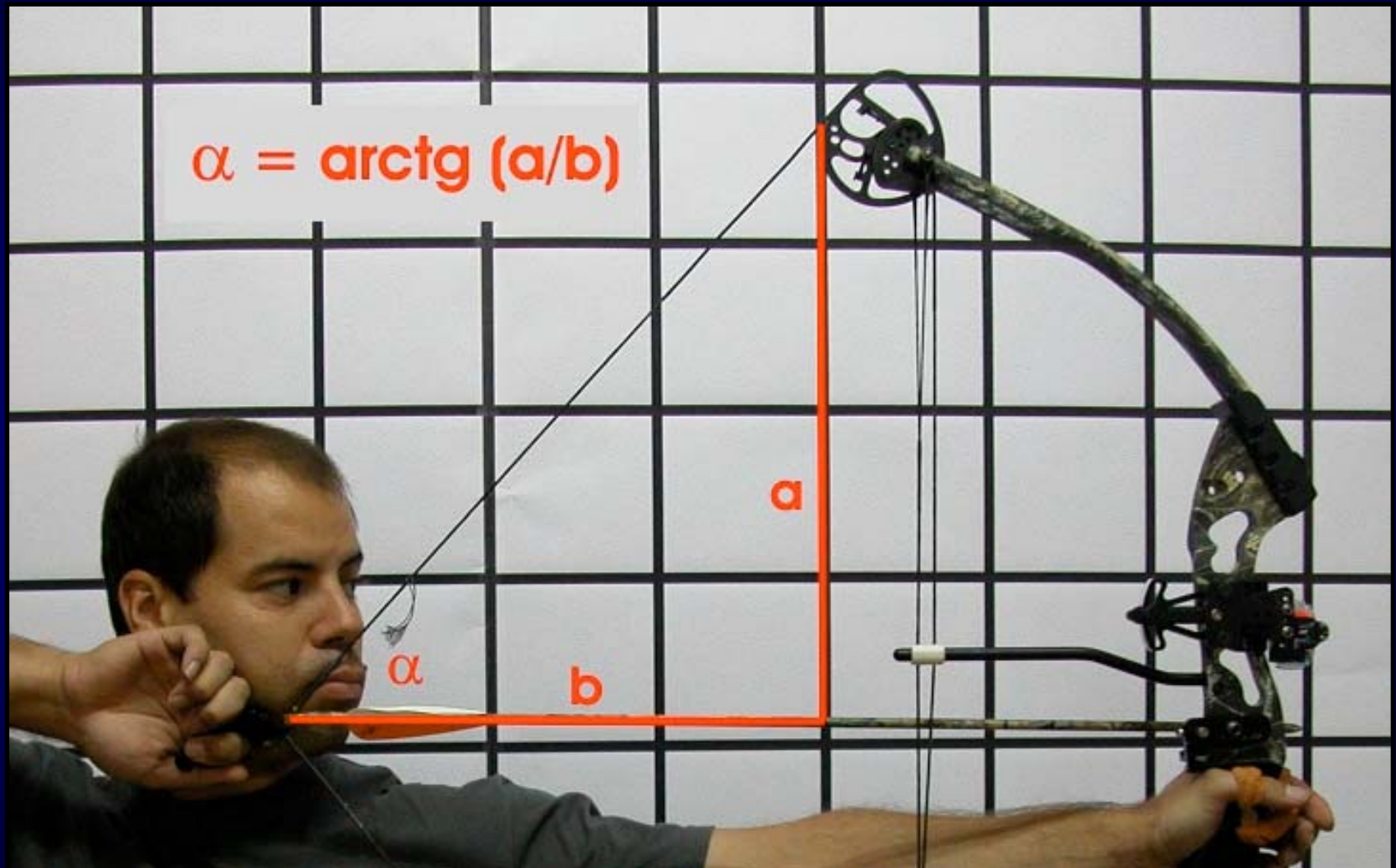
Obrint l'arc amb el cos ben dret i l'ull dominant sobre la vertical de la sivella del cinturó, determinar la bondat de les correspondències.

Pot caldre haver d'actuar sobre el disparador també.

Determinació de l'obertura per compost



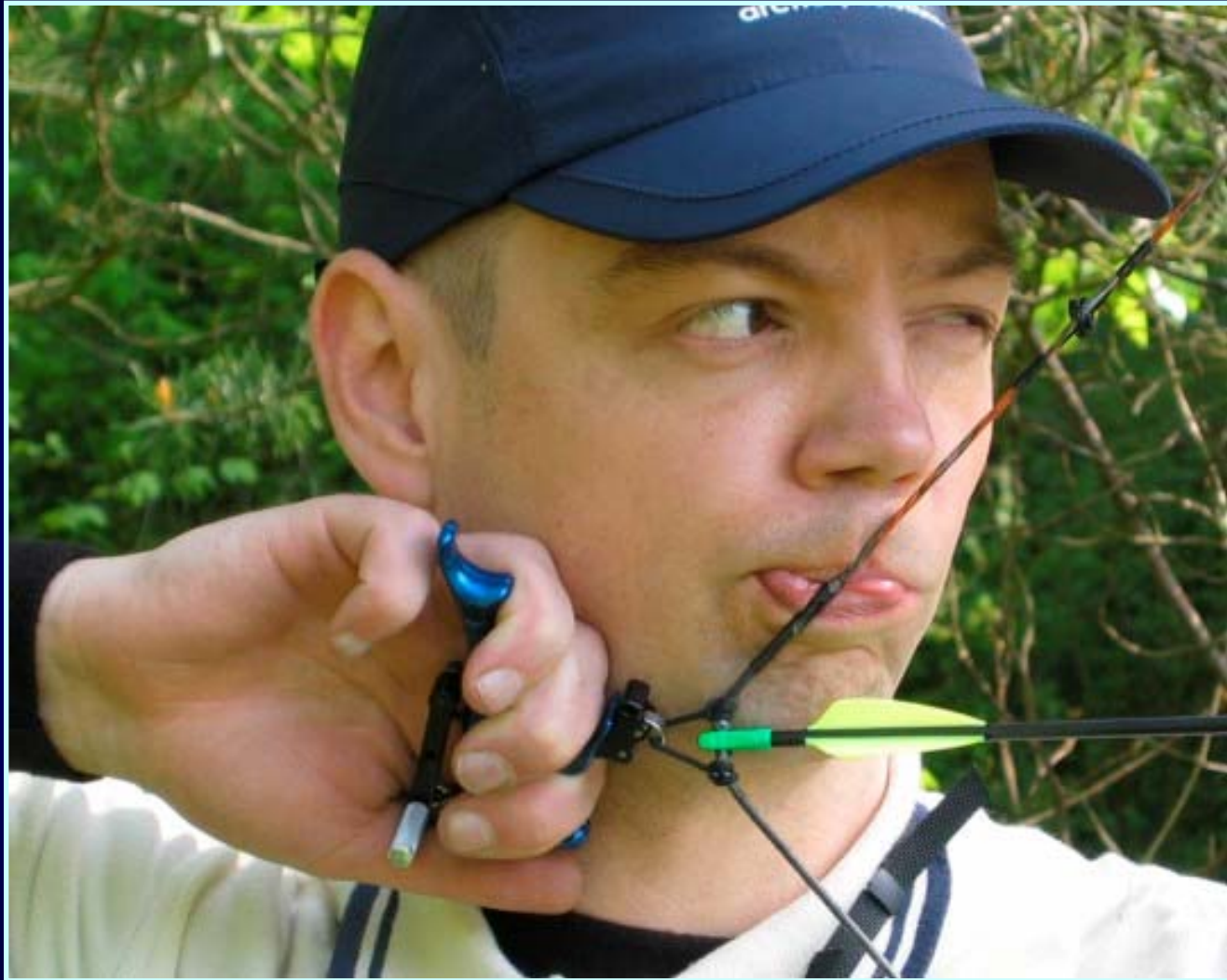
Determinació de l'obertura per compost



Determinació de l'obertura per compost



Determinació de l'obertura per compost



Determinació de l'obertura per compost



Determinació de l'obertura per compost



Determinació de l'obertura per compost



Determinació de l'obertura per compost

Fonts i bibliografia:

- Bernie Pellerite, «*Idiot Proof Archery*», Robinhood V.P. Inc., USA, 2001 (pg
- Tiziano Xotti, «*Curs d'actualització. Arc Compost*», FITARCO, 2003 (on line a <http://tec.fctarc.org/>)
- Tiziano Xotti, ARCO, nº 1, 2006
- Huntersfriend a:
<http://www.huntersfriend.com/newbowhelp3.htm>
<http://www.huntersfriend.com/drawlenth.htm>
<http://www.huntersfriend.com/bowselection.htm>