

PREPARAZIONE INVERNALE PER IL CICLISMO

Nei mesi invernali gli amanti delle due ruote hanno poche possibilità di inforcare la propria specialissima bicicletta a causa delle avverse condizioni climatiche. E' tuttavia indispensabile mantenere in piena efficienza il proprio organismo, per riuscire nella bella stagione ad affrontare le medio fondo o le gran fondo. Per questo motivo è fondamentale una buona preparazione invernale.

Gli obiettivi da perseguire in questo periodo sono sostanzialmente tre:

- mobilizzazione lipidica;
- incremento della funzionalità degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio;
- incremento e successivo mantenimento dell'efficienza dell'apparato muscolare, tendineo ed articolare.

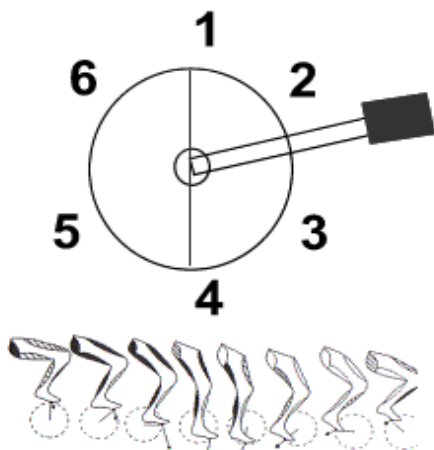
Tali obiettivi sono raggiunti attraverso la pratica di discipline sportive di resistenza-fondo, compreso naturalmente il ciclismo e lo svolgimento di sedute d'allenamento in palestra.

Attività sportive alternative al ciclismo

Le discipline sportive che hanno maggiori affinità con il ciclismo, almeno per quanto riguarda le modalità d'intervento dei distretti muscolari degli arti inferiori, sono: lo sci di fondo ed il pattinaggio. E' possibile tuttavia ripiegare sulla corsa o sul nuoto. In ogni caso, la scelta deve cadere su quelle attività sportive per le quali si posseggono già buone capacità tecniche. In altre parole, non si può pensare di svolgere un adeguato lavoro di fondo in piscina se non si è in grado di eseguire in modo corretto almeno due stili.

Per raggiungere gli obiettivi previsti in questo periodo, tali attività devono essere svolte almeno due volte la settimana per un tempo complessivo, in ciascuna seduta, oscillante tra i trenta ed i novanta minuti. Il range così ampio dipende da diversi fattori:

- il tempo a disposizione
 - il tipo di sport praticato
- Ad esempio nella corsa a piedi si può cominciare con 30 minuti per arrivare all'ora. Nelle altre discipline sportive si può iniziare già con 40 minuti d'attività, fino ad arrivare, dopo due mesi, a 90 minuti di lavoro per ciascuna seduta.
- il livello tecnico e l'esperienza passata nella pratica della disciplina sportiva
- Anche la corsa a piedi, che è sicuramente l'attività più facile da svolgere, deve essere sempre eseguita con la massima gradualità, soprattutto per coloro che riprendono a correre dopo periodi d'inattività. Un consiglio è di evitare il footing sull'asfalto, cercando, nei limiti del possibile, di praticarlo su terreno erboso o comunque non particolarmente duro.



I MUSCOLI DELLA PEDALATA

L'analisi tecnica della pedalata è piuttosto complessa. Il movimento ciclico va infatti diviso in diverse fasi (almeno 6) in ognuna delle quali intervengono muscoli diversi.

Nella posizione 1 la pianta del piede è leggermente sollevata per facilitare l'azione di spinta successiva. In questa fase intervengono i muscoli estensori del piede (soleo e gastrocnemio) coadiuvati dall'azione degli estensori della gamba (vasto laterale e vasto mediale) che contraendosi spingono il pedale verso il basso.

Nella posizione 2 il tallone tende ad abbassarsi e l'azione di spinta di quadricipite e tricipite della sura continua. Contemporaneamente si

contraggono i muscoli estensori della coscia, capitanati dal grande gluteo che spingono con forza la pedivella verso il basso (fase di massima propulsione).

Nella posizione 3, superati i primi 90° di movimento intervengono anche i muscoli flessori della gamba (bicipite femorale, sartorio, popliteo) e della coscia (ileopsoas e retto femorale) che flettono il femore in avanti facilitando il richiamo della gamba verso la coscia.

Nella fase 4 l'azione di spinta si è praticamente esaurita ed il piede ha quasi raggiunto il suo punto di massima flessione. I muscoli estensori del piede e flessori dell'alluce e della pianta cooperano per abbassare ulteriormente la punta del piede e per tirarlo all'indietro insieme ai flessori della gamba sulla coscia.

Nella fase 5, superato il punto morto inferiore, i muscoli flessori del piede abbassano il tallone fino a portare il piede quasi in orizzontale. Nel frattempo i muscoli dell'altra gamba entrano nella fase di spinta facilitando il movimento di tiro controlaterale.

Nella fase 6 la pedalata ha quasi terminato il suo ciclo tornando verso il punto morto superiore,. Anche in questa fase il recupero del pedale è consentito dall'azione simultanea dei flessori della coscia (ileopsoas e retto femorale) e dei muscoli flessori del piede (tibiale anteriore e flessore dell'alluce).

MUSCOLI DELLA COSCIA

Vista Anteriore



Vista Posteriore



I Muscoli della Coscia si dividono in anteriori, mediali e posteriori e sono:

Anteriori: Muscolo Sartorio e Muscolo Quadricipite del femore.

Azioni:

- Muscolo Sartorio: flette la gamba e successivamente la coscia. La sua azione è di fondamentale importanza nella deambulazione.
- Muscolo Quadricipite del femore: consta di quattro parti 1. Retto del femore - 2. Vasto Laterale - 3. Vasto Intermedio - 4. Vasto Mediale. Estende la gamba sulla coscia; ha grandissima importanza sia nella deambulazione che nel mantenimento della stazione eretta del corpo.

Mediali: Muscolo Pettineo, Muscolo Adduttore lungo, Muscolo Gracile, Muscolo Adduttore Breve, Muscolo Adduttore grande e Muscolo Otturatore esterno.

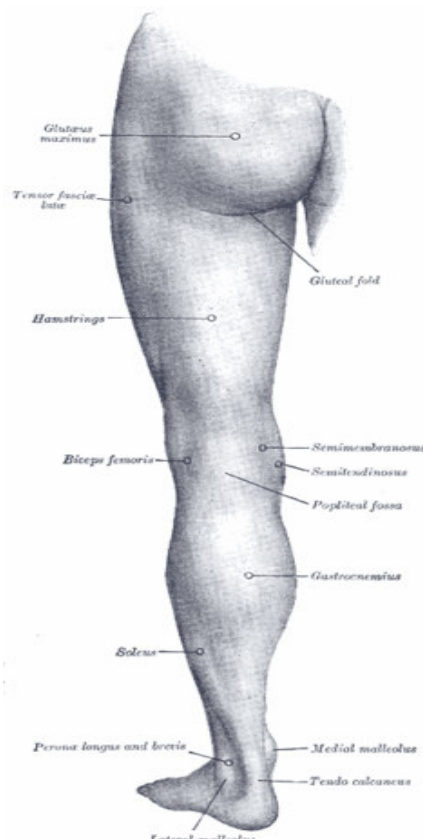
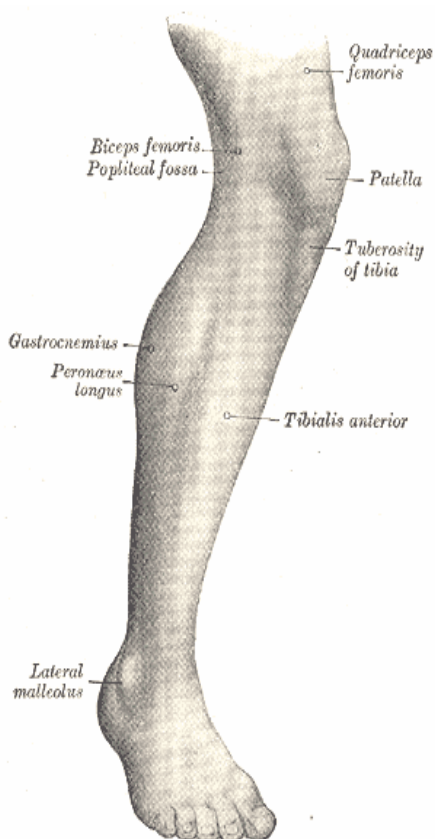
Azioni:

- Muscolo Pettineo: adduce la coscia, ruotandola in fuori e flettendola.
- Muscolo Adduttore lungo: adduce la coscia, ruotandola in fuori e flettendola.
- Muscolo Gracile: flette la gamba e la ruota poi medialmente. Adduce anche la coscia.
- Muscolo Adduttore Breve: adduce la coscia, ruotandola in fuori e flettendola.
- Muscolo Adduttore grande: adduce la coscia.
- Muscolo Otturatore esterno: ruota la coscia in fuori

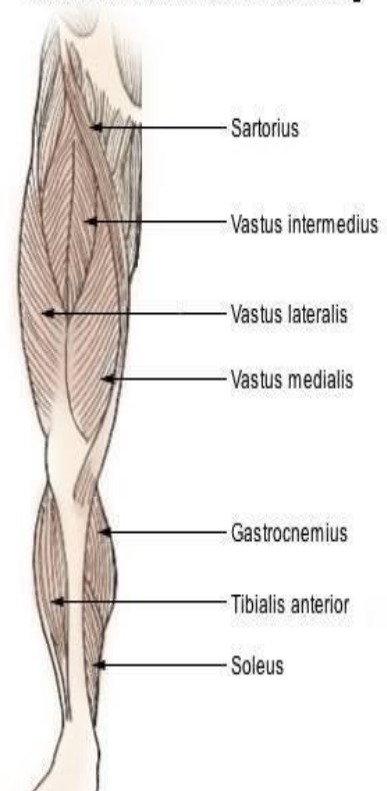
Posteriori: Muscolo Semitendinoso, Muscolo Semimembranoso e muscolo Bicipite del femore.

Azioni:

- Muscolo Semitendinoso: flette la gamba e la ruota poi medialmente.
- Muscolo Semimembranoso: flette la gamba e la ruota poi medialmente.
- Bicipite del femore: flette la gamba sulla coscia e poi la ruota lateralmente.



Muscles of the Lower Extremity





La preparazione in palestra.

Consigli pratici

E' ormai assodato che il lavoro invernale in palestra assume un ruolo fondamentale nella preparazione del ciclista di qualsiasi livello. Tuttavia, questo lavoro nasconde "insidie" che possono renderlo inutile e, talvolta, dannoso. Per questo motivo vogliamo evidenziare alcune regole pratiche da tenere in considerazione:

- Chi si dedica al ciclismo non ha la necessità di aumentare a dismisura la propria massa muscolare, pertanto è bene non imitare quello che fanno i body builders.
- Nella scelta delle macchine è meglio affidarsi ad un istruttore esperto, solitamente presente nelle palestre, notificando quali sono le proprie esigenze atletiche.
- Non bisogna mai cominciare la preparazione in palestra con carichi troppo elevati. E' utile non affidarsi alle sensazioni positive che si hanno nelle prime due o tre ripetizioni degli esercizi iniziali. Ricordiamo che è importante eseguire svariati esercizi per più volte nel corso della seduta, in modo da svolgere un lavoro complessivo sufficientemente lungo ed efficace. In effetti, una delle prerogative richieste per cimentarsi in prove di lunga durata è la capacità di mantenere livelli di forza adeguati per periodi prolungati. E' importante considerare altresì che elevate tensioni della muscolatura, senza un'adeguata preparazione di base, possono provocare microtraumi a livello tendineo, articolare e legamentoso. Quindi, almeno all'inizio, si parta con carichi magari sotto stimati ma che consentano di terminare la seduta.
- Non bisogna eseguire esercizi per gli arti inferiori con il bilanciare sulle spalle. Infatti, per questo tipo d'esercizi, occorre possedere una perfetta tecnica esecutiva e un buon trofismo della muscolatura del tronco. Quindi, salvo che non si siano avute precedenti esperienze di pesistica, è bene utilizzare le macchine presenti in tutte le palestre (presse, castelli, ecc.) capaci di salvaguardarci da spiacevoli danni alla colonna vertebrale.

Gli esercizi di tonificazione più adatti per il ciclista

Il ciclista ha senz'altro bisogno di avere un buon trofismo ed un'ottima tonicità della muscolatura degli arti inferiori, soprattutto in quei distretti muscolari che maggiormente intervengono nella pedalata (muscoli anteriori della coscia, muscoli posteriori della gamba e, come supporto della muscolatura posteriore della coscia). Tuttavia, non bisogna dimenticare che nel ciclismo anche tutto il resto della muscolatura del corpo deve intervenire per mantenere "compatto" il sistema atleta - bicicletta, soprattutto in alcune fasi della gara (in salita o durante le repentine variazioni di ritmo). E' da evidenziare l'importanza che riveste, in particolare, la muscolatura dell'addome (importante anche per la respirazione) e del dorso. Solo in questo modo l'energia sprigionata dalle gambe del ciclista durante la pedalata è utilizzata interamente per l'avanzamento della bicicletta.

SCHEDA Preparazione Atleta

Crunch



Hyperextension



Rotary



Pulley Mach.



Crunch inverso



Apertura manubri



Manubri



Pulley down



Leg extension



Leg press



Leg curl



Calf sitting



- Angolo coscia/gamba 80°
- Distanza tra i piedi 25 cm.
- Punta dei piedi leggermente divaricate

- Distanza tra i piedi 25 cm.