



INTEGRAZIONE TRA ATTIVITA' DI POTENZIAMENTO FISICO E L'INDOOR CYCLING A cura di Luca Piancastelli

L'allenamento della forza ottenuto sia con esercizi a carico naturale, con i pesi liberi e le macchine isotoniche è un aspetto fondamentale della preparazione atletica spesso trascurato non solo dagli amatori ma anche dagli atleti e dai ciclisti professionisti.

Talvolta si ha la radicata convinzione che per ottenere miglioramenti della performance e risultati in una determinata disciplina sia essenziale specializzarsi solo e semplicemente sul movimento richiesto da essa.

Paradossalmente la diversificazione dell'esercizio, unitamente all'applicazione di metodologie finalizzate allo sviluppo delle capacità specifiche di forza, resistenza e velocità rappresentano un momento fondamentale della preparazione.

Carico	40 - 60 % del massimale
Ripetizioni	15 - 20 e più (durata variabile dai 15 ai 40")
Serie	Almeno 5 per gruppo muscolare
Esecuzione	A carico naturale o in Circuit training con sovraccarichi
Velocità d'esecuzione	Veloce la fase concentrica, lenta la fase eccentrica
Recupero	Rapportato alla durata della serie (15 - 40")
Note	Grande intervento del metabolismo aerobico. Ogni serie va allenata ad esaurimento o stanchezza

Caratteristiche allenamento di resistenza

Gli obiettivi fondamentali della preparazione atletica in palestra sono individuabili nella prevenzione degli squilibri muscolari indotti da uno stimolo ripetitivo e identico, nella correzione di posture scorrette, nel rinforzare e proteggere i distretti articolari più soggetti a traumi e lesioni da sovraccarico e nell'aumentare la forza.

Impostare una scheda di allenamento per chi pratica indoor cycling e ciclismo è relativamente facile. Innanzi tutto è indispensabile ragionare focalizzando l'attenzione sulle regioni corporee spesso soggette a traumatismi acuti o dolori cronici ovvero la colonna lombare e il ginocchio.

In secondo luogo occorre potenziare i distretti muscolari che non vengono normalmente coinvolti nel ciclismo come bicipiti, tricipiti e la muscolatura della spalla.

Gli obiettivi del lavoro in palestra saranno dunque il potenziamento e il conseguente riequilibrio delle forze che agiscono sui sistemi articolari. Deve essere riservata particolare attenzione alla muscolatura della cuffia dei rotatori perché la postura tendenzialmente cifotica assunta sia sulla bike da indoor cycling che sulla bicicletta da strada induce un allungamento costante della muscolatura extrarotatoria della spalla (gli esercizi sono mirati alla tonificazione del deltoide posteriore, del piccolo rotondo, del sottospinato e del sovraspinato).

Nelle sessioni di lavoro i gruppi muscolari coinvolti sono:

- Muscolatura del tronco per contrastare il disarmonico accrescimento muscolare tra parte superiore e inferiore del corpo sottolineando la particolare attenzione riservata alla spalla e al bicipite brachiale spesso ipotonico
- Addominali, glutei, lombari e paravertebrali associando costantemente esercizi di allungamento del muscolo ileopsoas (indispensabile per la flessione della coscia e quindi spesso ipertrofico nel ciclista) nella prevenzione delle algie dorsali
- Il quadricipite e i muscoli della loggia posteriore della coscia per prevenire le algie rotulee e gli squilibri a carico dell'articolazione del ginocchio

TABELLA DI ALLENAMENTO "A"

Esercizio	Tempo – serie x reps
BIKE (SCATTO FISSO*) FDP COSTANTE 96-100 RPM 65-75% F _{cmax}	30 minuti
CRUNCH	4 x max (minimo 20)
CRUNCH INVERSO	4 x max (minimo 20)

GLUTEUS MACHINE	2 x 20 x 2
PANCA IPEREXTENSION	4 x 20
SUPERSET: SQUAT + LEG EXTENSION (50% 1 RM)	4 x 10+10
SUPERSET: ADDUCTOR (40% 1 RM) + ABDUCTOR (50% 1 RM)	3 x 8+8
LEG CURL (60% 1 RM)	4 x 20
BIKE (SCATTO FISSO*) FDP 96-100-106-110	3+3+3+6 minuti

TABELLA DI ALLENAMENTO “B”

Esercizio	Tempo – serie x reps
BIKE (SCATTO FISSO*) FDP COSTANTE 96-100 RPM 65-75 F _{cmax}	30 minuti
CRUNCH	4 x max (minimo 20)
CRUNCH INVERSO	4 x max (minimo 20)
PUSH UP (FAST CONCENTRICA-SLOW ECCENTRICA)	4 x 15-12-10-8
SUPERSET CURL – PUSH DOWN CON ELASTIBAND	4 x 10+10
ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE DELLA CAPSULA DEI ROTATORI (INTRA-EXTRA)	3 x 10
ALZATE LATERALI+ALZATE A 90° CON MANUBRI O ELASTIBAND	4 x 10+10
SQUAT LENTO CARICO NATURALE	4 x 10
LEG EXTENSION 15°-80°	4 x 10
BIKE (SCATTO FISSO*) FDP 100-106-110-112	3+3+3+6 minuti

Lo **scatto fisso** o **pignone fisso** è un meccanismo usato soprattutto sulle biciclette da pista che fa sì che il movimento dei pedali sia in ogni momento solidale con quello della ruota posteriore. Manca cioè la ruota libera, che dà la possibilità di poter pedalare all'indietro a vuoto, senza cioè influenzare la trasmissione; corona e pignone sono solidali e interdipendenti. Viene indicato nell'allenamento invernale dei ciclisti in quanto permette di assumere un gesto di pedalata più fluido e stilisticamente migliore rispetto ai meccanismi di ruota libera.

Oltre alla pratica in palestra possiamo associare al ciclismo attività sportive di differente tipologia.

Il ciclismo outdoor e indoor trae enormi giovamenti dal connubio con lo sci di fondo, col nuoto e col walking (**walking program**[®] – **Rizzato School**).

Lo sci di fondo permette di costruire una solida base aerobica essendo un esercizio di resistenza utilissimo per l'allenamento cardiovascolare e per il potenziamento della muscolatura glutea, della regione posteriore della coscia e della muscolatura del tronco.

Il nuoto permette di rinforzare la parte superiore del tronco; in particolare modo l'uso alternante delle differenti tecniche (dorso, crawl, rana e delfino) consente di sviluppare in maniera uniforme la muscolatura del dorso, del petto, della loggia posteriore del braccio (meno il bicipite brachiale) e del cingolo scapolare.

Il Walking è una disciplina recente che permette di associare il cammino a differente intensità a esercizi per la parte superiore del tronco. Si tratta di un completo esercizio che permette di allenare sia capacità di forza che di resistenza ed è ideale per completare l'attività ciclistica outdoor e indoor



Walking Program

FASE	ESERCIZIO	INTENSITA'
riscaldamento	camminata con movimenti delle braccia	60-70%
walking	camminata variazioni di intensità	75%
power	addominali	
walking	camminata veloce	80%
power	squat, affondi in movimento	70%
walking	camminata lenta/veloce + camminata atletica	75%
walk & power	camminata + es spalla (alzate lat, front) + es bic/tric	85%
defaticamento	camminata lenta	65%

Esempio di allenamento walking and power

Il ciclismo così come l'indoor cycling sono quindi sport dall'alto impatto cardiovascolare ma limitati dal fatto che consentono di sviluppare la muscolatura della parte inferiore del corpo. E' indispensabile dunque cercare sempre di associare altre discipline che possano completare tale carenza e che garantiscano uno sviluppo muscolare armonioso. A tale fine si può optare per sport indoor (body building,

pump, nuoto, walking) o outdoor (sci di fondo, nuoto) da svolgere sia durante il periodo di preparazione invernale (se si tratta di agonisti) che durante tutto il periodo di prestazione atletica.

