

FARE DEGLI ALLUNGAMENTI MENTRE SI VA IN BICI



Il ciclismo può essere uno sport di pochi secondi, come ha dimostrato brillantemente Greg LeMond, vincitore del Tour de France del 1989 davanti a Laurent Fignon per nove secondi.

Anche se non si è professionisti che vogliono vincere il Tour, in caso di dolore o formicolio, non c'è sempre tempo o modo di scendere di bicicletta. Se si è in gruppo può essere scoccante costringere gli amici di uscita a fermarsi perché si ha un problema muscolare. Bisogna trovare una soluzione per effettuare degli allungamenti mentre si rimane in sella.

Damien Vedel, massaggiatore della nazionale francese di ciclismo e della formazione World Tour Groupama FDJ, ci fornisce alcuni suggerimenti.

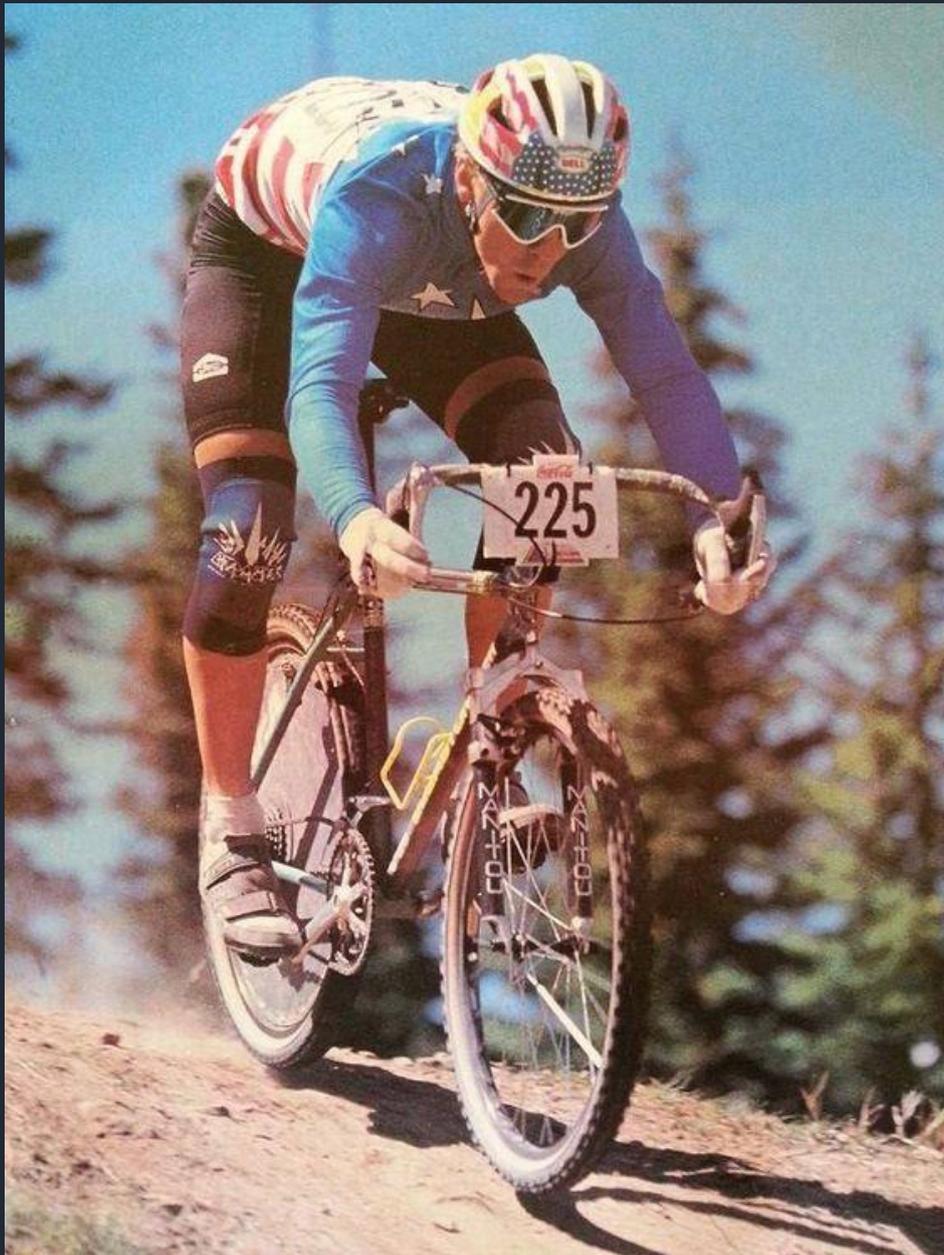


Allungamento della “catena posteriore” (coscia e polpaccio)

Il pedale della gamba da allungare deve essere in posizione abbassata per facilitare il supporto. Mettiamo le mani nella parte superiore del manubrio – grosso modo all'altezza dell'attaccatura dei freni - e alziamo i glutei dalla sella. La posizione deve essere perfettamente stabile. In una seconda fase, l'arto inferiore viene esteso (estensione totale

del ginocchio) e il tallone viene abbassato il più possibile verso il suolo. Mentre ci si piega in avanti si porta la testa e il torace verso il manubrio e si spostano indietro i glutei. In questo modo, "ingrandiamo", allungandola, la colonna vertebrale mentre enfatizziamo l'estensione e l'allungamento dei muscoli delle gambe.

Tenere questa posizione per trenta secondi prima di passare ad allungare l'altra gamba. Se necessario questo esercizio può essere ripetuto più volte.



Apertura della gabbia toracica

Questa volta, i pedali devono essere in posizione intermedia, ovvero le pedivelle devono essere mantenute orizzontali. Anche in questo caso teniamo le mani sulla parte superiore del manubrio per avere una posizione molto stabile e togliamo i glutei della sella. Allunghiamo le gambe in modo che il ginocchio sia nella massima estensione e proviamo il più possibile ad orientare il piede con la punta verso il suolo. In un secondo momento, portiamo il bacino in avanti verso il manubrio mantenendo le spalle indietro. Accentuiamo la curva lombare, inarchiamo il più possibile le braccia e proviamo a guardare in alto (badando bene ad evitare un incidente) in modo che la schiena e il collo formino una curva.

Mantenere la posizione per trenta secondi (più volte se necessario).

Rilassamento

Quando sentiamo che la gamba è contratta, possiamo anche optare per un semplice esercizio di rilassamento

Sganciamo uno dei due piedi ed effettuiamo dei movimenti di alleggerimento degli arti inferiori per far muovere la muscolatura.



Questa serie di allungamenti è adatta per lunghe uscite, quando si sente il quadricipite “tirare” ma non si vuol scendere dalla bici. Idealmente, il momento migliore per effettuare gli allungamenti è quello della pianura o di una leggera discesa.

Ovviamente questi allungamenti vanno fatti in condizioni di assoluta sicurezza. Non vanno fatti:

- quando si è in gruppo – in questo caso, se proprio non se ne può fare a meno, occorre portarsi in coda e lasciare per lo meno una ventina di metri tra noi e il resto della compagnia;
- quando si sta percorrendo una strada trafficata.

Tratto liberamente da:

<https://fr.cyclingheroes.com/fr/blog/comment-setirer-sur-velo>

