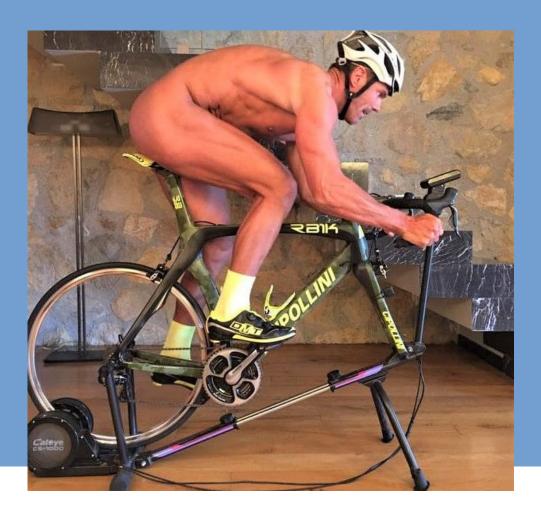
I MUSCOLI DEI CICLISTI

Braccia, pettorali, schiena, addominali, glutei, cosce, polpacci... più di dieci muscoli sono coinvolti nella pedalata quindi per ottenere e mantenere velocità ed equilibrio.





In bici lavora tutto il corpo! Quando si pedala, il cuore è il primo muscolo che usiamo. Motore dell'organismo, a seconda dello sforzo richiesto, il cuore pomperà più sangue per fornire ossigeno e tutte le molecole di energia necessarie per il corretto funzionamento del corpo. Poi vengono, ovviamente, i muscoli degli arti inferiori oltre che dei glutei, muscoli utilizzati principalmente per far avanzare la bicicletta.

I muscoli della parte inferiore del corpo sono essenziali per pedalare

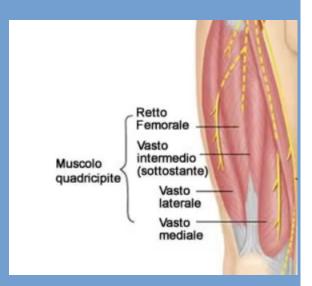
Per ruotare i pedali entrano in azione i quadricipiti (la parte anteriore delle cosce), i muscoli bicipite-femorali (la parte posteriore delle cosce), il tricipite surale comunemente chiamato polpaccio, i muscoli detti della "zampa d'oca" (muscolo gracile, muscolo sartorio e muscolo semitendineo) situati all'interno del ginocchio a livello del piatto tibiale. Tutti questi gruppi muscolari sono responsabili dell'estensione e della flessione della coscia durante il ciclo della pedalata, le cui quattro fasi si susseguono e durante le quali si alternano periodi di contrazione e rilassamento.

US Vicarello 1919

www.usv1919.it

Fase 1: la spinta in avanti (transizione alta). Soprattutto all'inizio si utilizza l'estensore dell'arto inferiore e del piede, il quadricipite, uno dei muscoli più grandi del corpo. Questo si trova sulla parte anteriore della coscia ed è formato da quattro muscoli: il vasto mediale (vastus medialis) sul lato laterale della coscia che si estende dal lato interno del

femore fino alla rotula; il <u>vasto laterale</u>
(vastus lateralis) situato nella zona
laterale della coscia; il <u>crurale</u> (vasto
intermedio) situato tra i due precedenti; il
retto femorale (retto anteriore) posto sulla
parte anteriore della coscia. Il ruolo
principale di questo insieme di muscoli è



l'estensione della gamba. Esso consente inoltre la rotazione, il bloccaggio e quindi la stabilità del ginocchio.

Fase 2: la spinta verso il basso è quando si esercita la massima

pressione sul pedale. Questo
movimento viene effettuato
principalmente grazie ad
un'estensione della gamba sotto
l'azione del quadricipite. <u>II</u>



polpaccio o tricipite surale, anch'esso formato da più muscoli (i gemelli, o gastrocnemio, interno ed esterno, il soleo) permette l'estensione del piede.

Anche se è ben tenuto nella scarpa, il piede non rimane fisso. Anche il gluteo medio e il grande gluteo aiutano a spingere verso il basso.

Fase 3: la trazione all'indietro (transizione bassa). Se si

usano i fermapiedi, meglio ancora i pedali automatici, il piede tira il pedale

all'indietro. Questa azione viene svolta grazie ai flessori del ginocchio, i muscoli flessori della coscia, situati nella sua parte posteriore. Questi antagonisti del quadricipite sono costituiti da tre muscoli: il semitendinoso, il

semimembranoso e il bicipite

femorale. La flessione del piede

MUSCOLI
POSTERIORI
DELLA COSCIA

BICIPIDE
FEMORALE

SEMITENDINOSO

SEMIMEMBRANOSO

avviene sotto l'azione del tricipite crurale.

Fase 4: trazione. L'elevazione

del ginocchio, iniziata nella fase precedente, continua. E questo finché la coscia non si piega sul bacino.

L'ileopsoas, collegando la zona
lombare all'anca, aiuta il pedale a
salire, cioè dalla posizione bassa alla
posizione alta. Il piede non lo solleva. A
meno che si usino pedali automatici. In



Muscolo grande psoas

tal caso, lo psoas entra in gioco per tirarli su. Altrimenti è la seconda gamba che facilita la sua ascesa spingendo l'altra verso il basso. Alla caviglia si attivano il tibiale anteriore e gli estensori delle dita.



I muscoli della parte superiore del corpo servono a mantenere l'equilibrio



Non è solo la pedalata che entra in gioco: quando ci si alza sui pedali, quando si fa uno sprint o addirittura si cerca di assorbire i colpi che si ricevono durante il percorso, facciamo appello anche a bicipiti, tricipiti, pettorali, flessori e altri estensori del braccio. Il cingolo scapolare, costituito da un insieme di ossa comprendente la scapola e la clavicola, collega gli arti

US Vicarello 1919

www.usv1919.it

superiori al tronco e partecipa ai loro movimenti, alla mobilità e stabilità, garantendo al contempo il posizionamento delle mani. Infine, i muscoli delle spalle (deltoidi, trapezi, pettorali, fissatori scapolari e muscoli della cuffia dei rotatori) vengono utilizzati durante i movimenti della parte superiore del corpo per guidare la bici in curva, in salita, in discesa, per superare ostacoli, salti o per smorzare atterraggi e vibrazioni, oppure per trasportarla se si fanno tratti scendendo dalla bici (MTB e gravel).

I muscoli della
cintura
addominale
servono durante
la trasmissione
della forza

Seduti in sella, mani appoggiate sul manubrio e piedi sui pedali, l'insieme dei muscoli addominali è impegnata a garantire un buon posizionamento. In sinergia con i muscoli spinali, il multifido, il quadrato dei lombi, l'ileopsoas ei glutei, gli addominali svolgono un ruolo essenziale nell'equilibrio, in particolare durante le flessioni, le rotazioni e le inclinazioni del busto. Il trasversale, nel frattempo, stabilizza il tronco. È da questo luogo, tra la parte superiore e inferiore del corpo, che prende origine la potenza dalla quale

US Vicarello 1919

www.usv1919.it

traiamo la nostra forza. Più forte è questa connessione e più uniforme è la coordinazione tra la parte inferiore e superiore del corpo, più la trasmissione delle forze è ottimizzata.



A seconda della disciplina e dell'intensità, tutto il corpo del ciclista lavora a vari livelli.

In termini di muscoli, articolazioni, salute fisica o psicologica ... il ciclismo è una disciplina molto completa.

ARTICOLO ORIGINALE

di Clarisse Nénard clarissenenard.com



Quels sont les muscles sollicités à vélo ?

https://www.vivonsvelo.fr/blog/sante-bien-etre/quels-sont-les-muscles-sollicites-a-velo/

I disegni della muscolatura sono tratti da:

https://www.giovannichetta.it/muscolizampadoca.html

<u>https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/nervo-crurale.html</u>

https://www.cervicalevertigini.it/contrattura-polpaccio/

https://www.osteokinesis.it/articoli/infiammazione-dei-flessori-della-gamba-del-corridore#:~:text=Quali %20sono%20e%20come%20funzionano,semitendinoso