

I punti deboli dei ciclisti

La pratica prolungata di una singola attività sportiva può portare ad uno squilibrio delle catene muscolari e delle articolazioni. Questo ci espone a fastidi muscolari, usura prematura delle articolazioni (artrosi) e lesioni. Tre test consentono di osservare alcune debolezze nei ciclisti che si accontentano di pedalare.



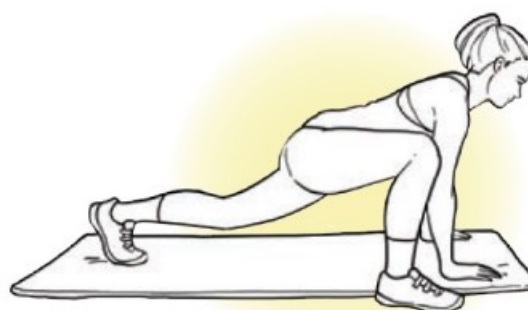
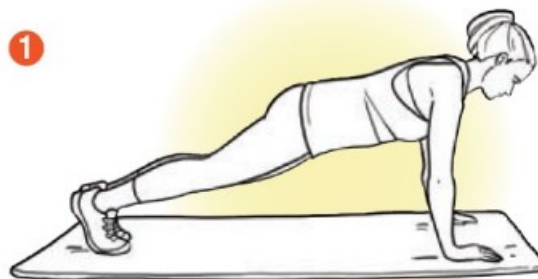
Mancanza di mobilità nei fianchi (figura 1)

Perché: a causa del movimento incompleto e ripetitivo di flessione ed estensione delle anche durante la pedalata, molti ciclisti avvertono rigidità in questa articolazione.

Conseguenze: mal di schiena, artrosi, dolore al ginocchio.

Test: esercizio di flessibilità dell'anca. Procedura: in posizione di **plank** (1) con appoggio sulle mani, portare il piede destro all'esterno della mano destra. Provare anche il lato sinistro.

Risultati: se riesci a farlo facilmente, è fantastico! I tuoi fianchi sono flessibili e non hanno bisogno di particolari attenzioni. Se il gesto è doloroso, è perché devi migliorare la mobilità delle anche. Esegui questo esercizio ogni giorno. Sono sufficienti da 10 a 20 ripetizioni alternando i lati per vedere rapidi progressi. Se non puoi farlo, chiedi a un istruttore qualificato di mostrarti gli esercizi che puoi fare o iscriviti a un corso di yoga per principianti.



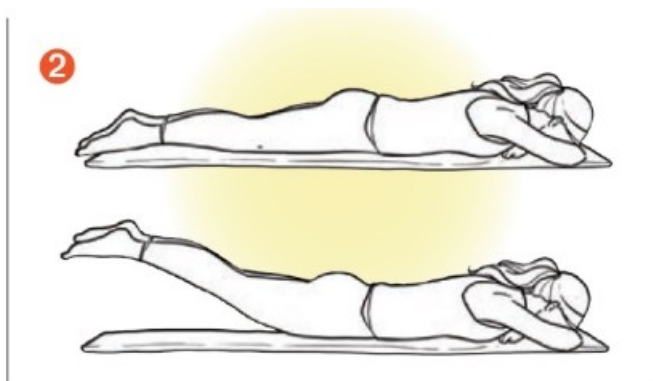
Mancanza di resistenza dell'estensore posteriore (figura 2)

Perché: a causa di uno stile di vita sedentario, delle lunghe ore trascorse davanti agli schermi e soprattutto della mancanza di allenamento dei

muscoli della schiena, questo può portare a una certa debolezza della schiena.

Conseguenze: lombalgia, mal di schiena, dolore al collo.

Test: estensione di entrambe le gambe. Procedimento: a pancia in giù, faccia contro terra, sollevare entrambe le gambe in modo da sollevare il più possibile da terra le ginocchia e le cosce. Mantenete la posizione. Il test termina quando una gamba (o entrambe) inizia a scendere.



Risultati: nella **tabella** sotto, confronta le tue prestazioni in base al tuo sesso e alla tua fascia di età. Sei nel 75° percentile o superiore? Allegría ! I muscoli estensori della schiena mostrano una buona resistenza. Se sei in un percentile inferiore a 75, faresti meglio a incorporare esercizi di rafforzamento nella tua routine di allenamento, poiché sei ad alto rischio di mal di schiena.

Tabella: confronto per sesso e fasce d'età del tempo calcolato in secondi in cui si riesce a tenere sollevate entrambe le gambe

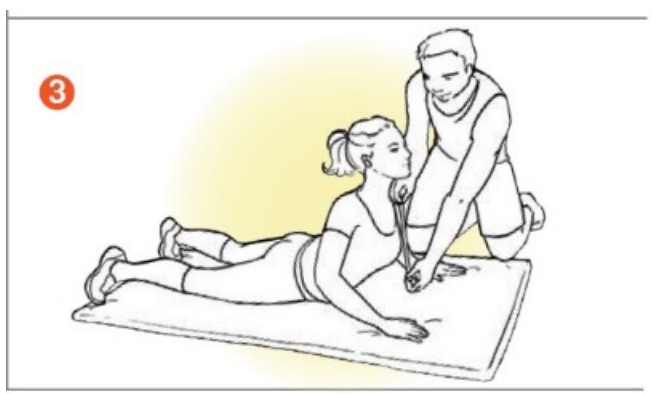
GROUPE D'ÂGE	19-29		30-39		40-49		50-59		60+	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
75	51	40	61	36	74	32	58	43	53	22
50	35	20	37	16	44	18	38	19	26	10
25	18	10	20	4	21	5	23	7	2	0

Mancanza di estensione della colonna vertebrale toracica e mancanza di apertura della gabbia toracica (figura 3)

Perché: a causa della posizione costantemente inclinata sul manubrio, i muscoli nella parte anteriore del tronco tendono a contrarsi, soprattutto nei ciclisti su strada.

Conseguenze: dolori al collo, problemi alle spalle, problemi di digestione, reflusso gastrico, ecc.

Test: estensione della colonna vertebrale. Procedura: spingendo con le mani, sollevare il busto il più in alto possibile mantenendo il bacino a contatto con il suolo. Chiedi a qualcuno di misurare la distanza verticale tra la parte superiore dello sterno e il pavimento.



Risultati: 30 cm e oltre (ottimo); da 20 a 29 cm (buono); meno di 20 cm (da migliorare). Attenzione: se hai sofferto di mal di schiena, è essenziale una visita da un terapeuta competente. Se sei nella categoria "ha bisogno di miglioramenti", incorpora esercizi di mobilità e allungamento dei muscoli anteriori nel tuo allenamento quotidiano ed evita i sit-up. (2)

***** Diverse altre debolezze fisiche possono essere attribuite al ciclismo.**

***** Ricorda che devi approfittare della stagione autunnale e invernale per variare le tue attività sportive e quindi essere più a tuo agio sulla tua bici.**

(1) Il *plank* è un esercizio base per allenare la funzione statica del core. L'esecuzione corretta dell'esercizio prevede, con i gomiti e gli avambracci appoggiati al terreno e i piedi uniti, di mantenere una posizione nella quale testa, spalle, tronco e bacino siano in linea e paralleli al terreno.



<https://www.projectinvictus.it/plank-addominali/#:~:text=Il%20plank%20%C3%A8%20un%20esercizio%20base%20per%20allenare%20la%20funzione,linea%20e%20paralleli%20al%20terreno.>

(2) Il *sit-up* è un esercizio a corpo libero solitamente utilizzato per rafforzare la muscolatura addominale, in particolare il retto dell'addome.

<https://it.wikipedia.org/wiki/Sit-up>



Articolo originale

vélomag



ACTUALITÉS EN FORME COIN DU GEEK VÉLOS ET ACCESSOIRES DESTINATIONS PETITES ANNONCES

ENTRAÎNEMENT

Les points faibles des cyclistes

👤 [GUYLAINE MAILLOUX](#)

20-10-2022



<https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/les-points-faibles-des-cyclistes/>

Le note sono redazionali



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

maggio 2023