



**PREPARAZIONE INVERNALE
FASE DI POTENZIAMENTO
UTILI CONSIGLI PER SVOLGERE CORRETTAMENTE
ED AUTONOMAMENTE UN ALLENAMENTO MIRATO
a cura del Prof. Saverio Ottolini**

E' arrivato l'inverno periodo che deve essere dedicato al riequilibrio e potenziamento muscolare, al fine di garantire massima stabilità e forza durante il periodo agonistico. Il problema dei mesi invernali sono le poche ore di luce ed il meteo che spesso rendono impossibile svolgere un corretto allenamento. Spesso diventa anche difficile oltretutto costoso potersi allenare presso una palestra (centri che spesso non sono adeguati alle esigenze della preparazione al ciclismo che prevede massima continuità di esecuzione tra gli esercizi, bike sempre disponibili per riscaldamento, fasi di trasformazione e defaticamento).

E' comunque possibile sfruttare in modo completo ed autonomo le ore serali per effettuare INDOOR un lavoro di potenziamento molto mirato e proficuo.

Con pochi accorgimenti e con un minimo di programmazione è possibile effettuare un ciclo di allenamenti che ci porterà alla fine dell'inverno con un ottima base per poi proseguire le preparazioni in funzione degli obiettivi stagionali.

SPECIFICHE PER GLI ALLENAMENTI INDOOR

Spesso pedalare "al chiuso" su rulli o spinbike rappresenta per molti ciclisti un allenamento monotono e poco redditizio, ma vi possiamo assicurare che non è assolutamente così. Come tutte le cose mal interpretate e mal gestite anche l'allenamento indoor risulta faticoso e noioso, ma, al contrario, se ben combinato e programmato rappresenta un TRAINING PERFETTO, tanto che anche i professionisti eseguono moltissimi e diversi allenamenti al chiuso (soprattutto con temperature o condizioni meteo avverse, oppure per effettuare lavori molto specifici e precisi che difficilmente potrebbero essere eseguiti outdoor).

► **AMBIENTE DI LAVORO**

Importantissimo è il locale che utilizzeremo per l'allenamento. E' sconsigliato pedalare in casa in ambienti troppo caldi, sia per evitare inutili "sudate" ma soprattutto perché spesso l'aria di questi locali risulta troppo secca, e quindi anche la funzionalità respiratoria non risulta ottimale (umidità non adeguata e ricambio d'aria insufficiente). Meglio scegliere locali con massimo 14-15 gradi, come ad esempio il garage, dove, coprendoci comunque con indumenti invernali, riusciremo a pedalare ed effettuare altri esercizi in modo ottimale.

► **RULLI, ERGOMETRO o SPIN BIKE?**

Il mercato offre oggi centinaia di modelli e tipologie di rulli, indoor bike, ed ergometri; ognuno di essi possiede diverse caratteristiche e specifiche e questo ci consente la possibilità, scegliendo il giusto macchinario, di gestire e simulare il nostro allenamento in modo praticamente perfetto.

Oltre ovviamente ad un criterio di scelta basato sul gusto personale o vincolato al possesso di uno di questi sistemi, possiamo brevemente elencare vantaggi e svantaggi dei vari sistemi:

► **RULLI** : rappresentano il sistema più "antico" ma sicuramente il più semplice ed economico. Ne esistono svariati modelli, che si differenziano innanzi tutto per il sistema di "resistenza" e per l'eventuale possibilità di regolazione di tale resistenza. Si parte dai più semplici (a nostro parere sempre i migliori) rulli con resistenza ad aria (piccola ventola applicata lateralmente al perno del rullo, che, aumentando il numero di giri, produce una

progressiva resistenza), fino ad arrivare a quelli con sistema ad olio, oppure addirittura a motore elettrico.

Il vantaggio dei rulli sono i seguenti: è possibile utilizzare direttamente la nostra bicicletta mantenendo inalterata la biomeccanica della pedalata (nel caso di una MTB è opportuno montare sulla ruota posteriore una copertura slick), occupa uno spazio molto piccolo e non richiede di manutenzione. Gli svantaggi sono che, per lavori a basse rpm o con wattaggi particolarmente alti, oltre ad una cattiva sollecitazione sul telaio della nostra bicicletta, causa uno slittamento della ruota posteriore per cui la pedalata non risulterà mai perfettamente fluida e rotonda.

► **SPIN BIKE** : come per i rulli ne esistono svariati modelli, anche se normalmente sono caratterizzate da un volano molto pesante che consente di mantenere una pedalata molto rotonda, ma soprattutto dallo “scatto fisso” quindi da un rapporto diretto tra la rotazione del volano e la rotazione dei pedali (non è possibile arrestare la pedalata mentre ci alleniamo). La regolazione della resistenza avviene in modo manuale attraverso un pomello a vite, che funge anche da freno. Il vantaggio di queste bike è che ci permettono di sviluppare lavori molto intensi senza perdere la corretta dinamica della pedalata. Danno inoltre la possibilità di avere un mezzo alternativo che può essere utilizzato immediatamente alla fine di un'uscita, per effettuare un defaticamento “al caldo” Gli svantaggi della spin bike sono che spesso è difficile riportare esattamente la corretta posizione biomeccanica, e che spesso, soprattutto per atleti particolarmente alti o bassi, la struttura metallica della bike, non consente appoggi ottimali.

ESERCIZI POTENZIAMENTO SPECIFICO

► **AFFONDI FRONTALI**

Esercizio di potenziamento che interessa in modo prioritario il quadricipite femorale; essendo un esercizio molto completo attiva anche i muscoli della cintura addominale i glutei ed i flessori ed estensori del piede, tutti muscoli che utilizziamo in bicicletta. E' un esercizio di facile esecuzione che può essere svolto con l'ausilio di un bilanciere da appoggiare sulle spalle (per cominciare consigliamo l'utilizzo di un semplice bastone di legno che rende corretta l'esecuzione, senza un carico eccessivo), oppure di due manubri tenuti in mano mantenendo le braccia distese lungo i fianchi.

Per semplicità vi descriviamo l'esercizio con bastone posto sulle spalle. La posizione di partenza vede il biker in posizione eretta, bastone appoggiato sulle spalle, piedi pari con distanza uguale alla larghezza delle spalle. Eseguire un passo avanti, mantenendo l'altro piede fermo sul posto (può essere utile utilizzare un gradino di 15-20 cm dove appoggiare il piede avanti). Il movimento sposta il peso sulla gamba avanti che arriva ad una flessione del ginocchio non superiore ai 90°; contemporaneamente anche la gamba dietro si piega raggiungendo anch'essa un angolo massimo di 90°. Il busto deve essere mantenuto perpendicolare al terreno evitando flessioni a vanti o iperlordosi lombare. La seconda fase dell'esercizio prevede il ritorno alla posizione di partenza mantenendo massimo controllo di tutta la cintura addominale. Eseguiremo in modo alternato gli affondi per distribuire il carico in modo ottimale sui due arti.

► **CALF SEDUTO CON BILANCERE**

Esercizio di potenziamento che interessa il tricipite surale ed in modo più specifico il soleo. Come l'esercizio precedente non richiede nessuna macchina particolare. E' necessario disporre di una panca o di una sedia, di un gradino di 10-15 cm su cui appoggiare gli avampiedi e di un bilanciere da appoggiare sulle ginocchia (che può essere sostituito da qualsiasi altra tipologia di peso).

La posizione di partenza prevede l'appoggio degli avampiedi sul gradino, mantenendo tra i piedi una distanza pari a quella delle spalle. Il tallone parte da una posizione molto vicina a terra senza però avere appoggio. Mantenendo il busto dritto effettuare una spinta verso l'alto delle ginocchia senza intraruotare o extraruotare il tallone raggiungendo la massima distensione dell'avampiede, per poi tornare alla posizione di partenza.

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

FASE 1 ► RISCALDAMENTO

Come per ogni allenamento è necessaria una prima fase di riscaldamento della durata di 20-30 minuti. I primi 2/3 devono essere effettuati a ritmo costante concludendo con delle variazioni di ritmo (alternare pedalata in sella e sui pedali) portando la F.C. a superare l'80% della F.C. MAX.

FASE 2 ► POTENZIAMENTO QUADRICIPITE

Con massima continuità, una volta terminato il riscaldamento scendere dalla bike ed effettuare una prima serie di affondi frontali alternati. Iniziamo con una serie di 20 ripetizioni totali, aumentando di 2 ripetizioni ogni settimana. Terminati gli affondi torniamo sulla bike per effettuare 3 minuti di lavoro di trasformazione: nei primi due minuti aumentiamo le rpm da 90 a 100 rimanendo seduti in sella, mentre durante il terzo minuti si alziamo sui pedali mantenendo circa 70 rpm e portando la F.C. vicino al medio. Prima di riprendere la serie successiva di affondi facciamo un minuto di recupero pedalando agile da seduti.

Durante le prime due settimane teniamo due serie complete di questo esercizio (e ovviamente della relativa fase di trasformazione) aumentando di un unità a partire dalla terza settimana.

FASE 3 ► POTENZIAMENTO POLPACCI

Sempre mantenendo continuità di esecuzione tra gli esercizi e le fasi pedalate dell'allenamento, una volta terminata l'ultima fase di trasformazione degli affondi iniziare la prima serie di "CALF" per il potenziamento dei polpacci. Iniziamo con 14 ripetizioni per le prime due settimane aumentando successivamente di due ripetizioni ogni settimana. terminate le ripetizioni torniamo sulla bike per effettuare il lavoro di trasformazione. Pedaleremo per 3 minuti alternando 30 secondi sui pedali con rapporto duro a circa 60 rpm e 30 secondi seduti a 95 rpm, terminando sempre con un minuto di recupero pedalato agile. Come nell'esercizio precedente manteniamo durante le prime due settimane due serie complete di questo esercizio (e ovviamente della relativa fase di trasformazione) aumentando di una serie a partire dalla terza settimana.

FASE 4 ► LAVORO METABOLICO e DEFATICAMENTO

Terminata l'ultima fase di trasformazione continuiamo a pedalare per 15 minuti circa. Nei primi 7-8 minuti simuliamo una salita (inserendo numerose fasi di lavoro sui pedali) portando la F.C. all'85-90% del massimale, e concludiamo con una fase di defaticamento (inserendo delle fasi ad alte rpm) per riportare gradualmente la F.C. a livello basale e favorire una prima fase di recupero attivo.

FASE 5 ► STRETCHING

Ogni allenamento deve essere concluso con una completa fase di stretching. E' utile cambiarsi gli indumenti sudati e spostarsi in un locale caldo. Il freddo e l'umidità non favoriscono l'allungamento ed il rilassamento muscolare. Iniziamo sempre con una serie completa di esercizi per gli arti inferiori (alternando sempre muscoli agonisti ed antagonisti) e completiamo il lavoro con un allungamento mirato al dorso e agli arti superiori.

PROGRAMMAZIONE GENERALE

Per ottenere ottimi risultati è sufficiente inserire due sedute infrasettimanali di potenziamento ed un uscita nel week end. Evitiamo di trasformare l'allenamento outdoor in una gara e cerchiamo di aumentare gradualmente volume ed intensità dell'allenamento con il passare delle settimane. Per i primi tre week end evitiamo stimoli lattacidi inserendo solo una progressione finale al termine delle salite più lunghe. Nelle settimane successive allunghiamo la fase ad alta intensità nel tratto finale delle salite arrivando poi ad effettuare lavori intervallati.

Per chi ha a disposizione due uscite nel week end è ottimo inserire nell'allenamento del sabato delle ripetute di forza resistente (SFR).