

PERCHÉ PROTEGGERE LA SCHIENA

Il tema di questa puntata ha come focus la schiena. Analizzeremo nel dettaglio i motivi per cui è necessario avere una schiena ben allenata e verificheremo quali possono essere i percorsi migliori per stimolarla in tutte le sue componenti.

I motivi per cui è importante avere una buona struttura della colonna vertebrale sono essenzialmente tre:

1. La sua protezione limita l'insorgere di patologie degenerative e di dolori che possono avere conseguenze invalidanti sia nella pratica sportiva sia nella vita quotidiana.
2. Dobbiamo immaginare il comparto bacino-colonna lombare come il telaio del nostro corpo, quindi, una struttura forte e solida ci permetterà di sfruttare meglio la muscolatura delle gambe e di conseguenza di pedalare meglio e in modo più efficace.
3. Sempre tenendo in considerazione la struttura del gruppo bacino-colonna, la sua rigidità ci permette anche di avere una posizione più centrale in sella che carichi in modo corretto l'avantreno, garantendo contemporaneamente un lavoro indipendente degli arti inferiori che agiscono così in modo ottimale come ammortizzatori.

Ecco quindi spiegato brevemente perché è importante focalizzare l'attenzione sulla preparazione della colonna.

MA COME AGIRE?

Personalmente ritengo che siano 3 i pilastri su cui operare:

- La mobilità
- Lo stretching
- Il potenziamento muscolare

MOBILITÀ

Il lavoro sulla mobilità è molto utile per mantenere una buona lubrificazione delle articolazioni e dei dischi intervertebrali, che agiscono come una spugna e grazie alla costante attività, possono mantenere un ottimo grado di elasticità e idratazione.

STRETCHING

Lo stretching è una tipologia di allenamento molto conosciuta, utile come metodo di defaticamento alla fine di un'uscita, che può essere ancora più efficace se svolto in modo autonomo, possibilmente lontano da altri allenamenti. In questo modo sarà possibile agire sulle tensioni muscolari riuscendo così a ottenere un buon lavoro decontratturante.

È buona norma lavorare per almeno 30" su ogni esercizio, così da permettere ai muscoli di beneficiare di questi movimenti. Quando si parla di esercizi per la schiena sarà buona norma allargare il campo d'azione; tutti i muscoli che prendono origine dal bacino devono essere presi in considerazione, solo così potremo creare un piano di lavoro che ci permetta di bilanciare le tensioni su questo importante comparto.

IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE

Proteggere la schiena significa avere strutture mobili, elastiche e forti. Quindi è chiaro che bisogna prestare attenzione anche a questo aspetto. Come per lo stretching, anche in questo caso è importante considerare il corpo nel suo insieme, sono pertanto fondamentali i lavori sul retto dell'addome. Non basta però una bella 'tartaruga' per avere una schiena stabile e protetta: è possibile che un retto dell'addome troppo forte possa portare a scompensi articolari, capaci di generare dolori agli adduttori o pressioni sulla colonna.

COME LAVORARE?

Fino a ora abbiamo parlato di teoria, ma come programmare un lavoro dedicato alla schiena?

Esistono molti esercizi che si possono utilizzare per preparare un buon piano di allenamento per la colonna. Di seguito ho cercato di fare una breve sintesi indicando pochi esercizi che potranno essere utili per iniziare.

Per quel che riguarda la mobilità articolare, è importante lavorare sia con l'antero-retroversione del bacino sia con un esercizio che, in modo simpatico, nei miei corsi viene chiamato "il cane" e che prevede il sollevamento della gamba mantenendo il più possibile bloccato il bacino. Con il primo esercizio sarà possibile stimolare le articolazioni intervertebrali, con il secondo faremo lavorare l'articolazione sacro iliaca [fig. 1].



Immaginare gli esercizi per lo stretching è certamente più complesso ma, come detto sopra, l'obiettivo è quello di consigliare pochi movimenti che possano aiutare a bilanciare al meglio i muscoli interessati.

Ottimi risultano essere gli esercizi per gli **ischio-crurali** [fig. 2] e il Cavalier servente [fig. 3] per allungare lo **psaos**, un muscolo posturale molto importante che, soprattutto in chi pratica ciclismo, sia assistito che non, può accorciarsi per il movimento della pedalata e per la posizione raccolta che si tiene in sella. Andando avanti, sarà importante lavorare sul **piriforme** [fig. 4] e sul **quadricipite** [fig. 5], soffermandosi in modo più attento sul retto femorale, senza dimenticare di scaricare anche i muscoli **paravertebrali**.

Anche parlando di potenziamento c'è un mondo da esplorare, ma cercherò di focalizzare l'attenzione sui gruppi più importanti, partendo dunque da un esercizio che apparentemente non sembra interessare la colonna, ma che invece svolge un ruolo importante, lo **squat** [fig. 6]: qui lavoriamo sui glutei, sui quadricipiti, sul retto dell'addome e su paravertebrali ed infine sugli ischio crurali. Ne abbiamo già parlato nella puntata precedente, ma questo esercizio, se svolto in modo corretto, è un dei migliori per il nostro benessere. È possibile inserire anche la variante **sumo squat** [fig. 7] per lavorare meglio sul piccolo e medio gluteo. Successivamente, i lavori per gli 'addominali' **crunch** [fig. 8] e **plank** [fig. 9], saranno due scelte necessarie per un piano ben bilanciato. Grazie all'utilizzo del **trx** [fig. 10] sarà possibile inserire un lavoro dedicato in modo specifico agli ischio crurali. Gli affondi monopodalici, oltre a permetterci di allenare glutei e quadricipite, ci daranno ottime indicazioni sulla nostra postura; infatti l'esecuzione dell'esercizio con il ginocchio che punta verso l'interno, è un segnale di debolezza dei muscoli piccolo e medio gluteo che sono molto importanti per il bilanciamento del bacino e della colonna vertebrale.

In questo modo potremo inserire alcuni esercizi nel piano di cui abbiamo parlato nella puntata precedente, che ci permetteranno di rinforzare la nostra colonna e di aiutarci a guidare meglio, in modo più proficuo e sicuro la nostra bici.

La prossima puntata sarà dedicata al tronco, analizzeremo l'importanza della forza delle spalle e delle braccia indicando, anche in questo caso, alcuni esercizi utili per creare un piano di lavoro semplice.

