

COME E PERCHÉ ALLENARE LE BRACCIA E LE SPALLE

Proseguiamo gli approfondimenti sull'allenamento fisico da inserire nelle nostre abitudini, in modo da guidare al meglio e con maggior sicurezza la nostra bicicletta. In questa scheda verificheremo i motivi per cui è importante allenare le braccia e le spalle.

I QUATTRO PILASTRI

Ho voluto racchiudere tutte le motivazioni in quattro punti principali:

- 1. PROTEZIONE DELLA SPALLA:** le articolazioni della spalla sono fra le più mobili e instabili del nostro corpo. Nella pratica della MTB la lussazione della spalla è uno degli incidenti più diffusi. Di conseguenza creare una struttura muscolare forte e protettiva è fondamentale per ridurre l'impatto di questi traumatismi.
- 2. RIDURRE I DOLORI CERVICALI:** la posizione un po' forzata che il nostro collo deve mantenere durante le uscite in bici è spesso causa di dolori al trapezio che possono sfociare in cervicalgie, con la comparsa di emicranie miotensive. Svolgere un regolare lavoro di mobilità e tonificazione muscolare potrà ridurre anche questa sintomatologia.
- 3. AVERE MAGGIOR CONTROLLO NELLA CONDUZIONE DELLA NOSTRA BICI:** avere braccia e spalle ben allenate permette un ottimo controllo del manubrio, di condurre meglio le curve e di guidare con maggior sicurezza il nostro mezzo. Alla base di alcuni errori di guida, come la rotazione della spalla nelle curve, vi è la debolezza di questo comparto muscolare.
- 4. LE BRACCIA SONO I NOSTRI MIGLIORI AMMORTIZZATORI:** spesso ci dimentichiamo che sono le braccia ad assorbire gran parte degli urti che incontriamo sul nostro sentiero. Il lavoro di smorzamento degli urti che queste ultime devono realizzare, è strettamente legato al grado di allenamento muscolare dei nostri arti superiori.

COME ALLENARE BRACCIA E SPALLE

Nell'allenamento di braccia e spalle gli esercizi di mobilità hanno un ruolo importante. In questo comparto è certamente lo sviluppo della forza il *focus* su cui concentrarsi, per questo sarà importante costruire un programma che preveda un lavoro che alleni i pettorali, il trapezio, il tricipite surale, il bicipite e gli extra rotatori. I lavori di forza resistente sono quelli più indicati sia per chi pratica e-bike, sia in generale per tutte le persone che si cimentano in sport di *endurance*, come il motocross e l'enduro. Il TRX sarà molto utile per allenare bicipiti [fig. 1], tricipite [fig. 2] e pettorali [fig. 3], mentre gli elastici saranno utilizzati per le alzate laterali [fig. 4] e per le extrarotazioni [fig. 5], concentrandoci sul comparto spalle. Il lavoro in circuito con serie da 20/25 ripetizioni sarà senza dubbio il modo migliore per avere muscoli allenati per le varie uscite, come Le Salite del VCO.

Nella prossima puntata focalizzeremo l'attenzione su un aspetto particolare: le mani. Perché spesso durante le lunghe discese fanno male? Verificheremo se la causa è solo da addebitare all'allenamento oppure se ci sono altri motivi alla base di questo fastidioso problema.

