

## IL DOLORE ALLE MANI, ISTRUZIONI PER L'USO

Quante volte vi è capitato di dovervi fermare a metà di una discesa per la perdita di forza alle mani? Nella pratica quotidiana questo problema è associato alla carenza di forza negli avambracci. Di conseguenza la convinzione più diffusa è che sia necessario incrementare i lavori con le molle o qualsiasi altra pratica che rinforzi questo comparto. Cercare di avere le mani forti è importante, ma se escludiamo i motivi dovuti al posizionamento delle leve dei freni o del manubrio, il classico male alle mani è legato quasi sempre a una posizione scorretta in sella, con il baricentro troppo spostato indietro. Proviamo a immaginare la situazione tipica di una discesa ripida e difficoltosa, quasi tutti tendenzialmente si spostano fuori dalla sella. Quest'azione però, implica uno sforzo elevato delle mani e della muscolatura degli avambracci, che si trovano a lavorare in isometria per un periodo lungo. Si crea così una situazione di acidosi della muscolatura che imporrà di allentare la presa.

### MAGGIORE CENTRALITA'

Per ovviare al problema precedentemente descritto, è necessario curare maggiormente la centralità della posizione sulla sella, in modo da trovarci appoggiati al manubrio e non aggrappati a esso. Come si fa a trovare la propria centralità? In parte abbiamo già risposto a questo quesito quando abbiamo trattato i temi dell'allenamento fisico: avere un importante tono muscolare è la base da cui partire. Inoltre, è fondamentale avere anche un buon livello di equilibrio e allenare la propriocettività.

### IN BICI CI VUOLE EQUILIBRIO

Quando si pensa all'allenamento ci si sofferma molto sugli aspetti muscolari. Si parla dunque di forza, di resistenza, di lavori in soglia o di cadenza di pedalata. Tutto ciò, trascurando due elementi fondamentali per la pratica della MTB, sia livello agonistico sia amatoriale: l'equilibrio e la propriocettività.

### L'EQUILIBRIO, UNA QUESTIONE DI ORECCHIO

I recettori che controllano il nostro baricentro si trovano all'interno dell'orecchio. Grazie a loro, che ci permettono di reagire agli impulsi esterni, il nostro equilibrio viene garantito. Come facciamo allora a capire se abbiamo un buon equilibrio o no? È abbastanza semplice: basta posizionarsi su una gamba e vedere come reagisce il nostro corpo [fig. 1]. Se cominciamo a dondolare come un ramoscello in balia del vento, significa che i messaggi che arrivano sono approssimativi e poco "raffinati", se invece la nostra posizione risulta stabile, è segno che i messaggi che il cervello invia ai muscoli sono più precisi. Questo facile test ci consente di comprendere come avvicinarci agli esercizi, se partire da un livello base oppure più avanzato, inserendo quindi combinazioni di movimenti articolati.



### COME ALLENARE EQUILIBRIO E PROPRIOCETTIVITA'?

Si può iniziare riprendendo l'esercizio precedente, cercando di mantenere la posizione per almeno un minuto, magari iniziando a inserire anche altri movimenti, come ad esempio dei lavori per i bicipiti, oppure per i deltoidi. In seguito, è possibile incrementare la difficoltà chiudendo gli occhi, o aggiungendo allenamenti che prevedano l'utilizzo della tavoletta propriocettiva [fig. 2] o della Balance board. L'obiettivo è sempre di mettere in difficoltà il nostro corpo, al fine di stimolare una risposta allenante che alzi il nostro livello e che ci permetta di uscire dalla confort zone, un po' come si fa per allenare le altre qualità.



### DAGLI ESERCIZI A SECCO A QUELLI IN BICI

Non ci sono soltanto esercizi a secco da eseguire. Propriocettività ed equilibrio si devono allenare anche sulla nostra due ruote, ma come? L'allenamento più semplice, ma più efficace è quello del surplace [fig. 3]. Restare in equilibrio statico sulla propria E-bike è una sfida alla gravità che comporta una grande capacità di adattare il corpo costantemente a ogni singola variazione, ma è anche l'allenamento più immediato per comprendere quale sia la posizione di centralità della quale abbiamo parlato anche nella scorsa puntata. Accanto a questo iconico esercizio, se ne possono inserire altri che ci aiutino a conoscere la nostra centralità: procedendo a velocità ridotta possiamo alzarci ed abbassarci, dando così degli impulsi al nostro cervello affinché riconosca sempre la posizione centrale. Nello stesso modo, è possibile spostarsi sulla bici nella massima posizione di arretramento [fig. 4] e successivamente in quella di massimo avanzamento [fig. 5] per capire quali muscoli vengono attivati e quali sono le sensazioni del nostro corpo.

