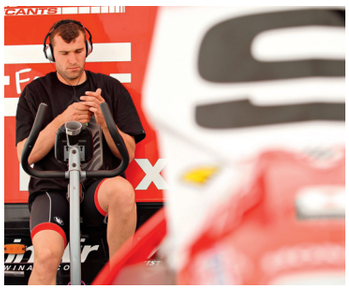
Allungamento muscolare

E' INIZIATO IL NUOVO ANNO, FA FREDDO: RISCALDIAMOCI PRIMA DI SALIRE IN MOTO

Le feste sono passate, il freddo no, quello vero deve ancora arrivare ma la voglia di andare in moto è tanta e le spiagge della Sardegna o della Spagna per i più "convinti" sono un ricordo lontano. Molti piloti, soprattutto quelli che hanno impegni scolastici, utilizzano le vacanze Natalizie per trasferirsi un paio di settimane al caldo e potere allenarsi con la moto, poi inevitabilmente si torna a casa e si devono fare i conti con le stagioni che ci regalano un inizio inverno particolarmente mite e la primavera non arriva mai: nebbia, freddo e neve anche in marzo. Si riprende ad andare in moto ed il rischio è grande, la moto fatica ad accendersi ma il pilota non si riscalda a sufficienza. Le stagioni sono cambiate ma il calendario gare no, anzi si comincia sempre prima, per cui bisogna andare in moto ed allenarsi nei mesi freddi, cosa sempre più difficile soprattutto nel nord Italia. E' fondamentale che i piloti non trascurino un adeguato riscaldamento fisico prima di salire in moto, soprattutto quando la temperatura è bassa ed è più facile incorrere in cadute e lesioni anche gravi proprio nei primi giri di pista.

Nello sport del motocross, ma in tutto il fuoristrada in genere, è importante avere una buona mobilità ed elasticità, consideriamo ad esempio l'arto inferiore, i muscoli da allungare sono gli adduttori, il quadricipite e gli ischio crurali che frequentemente sono accorciati e rigidi rendendo più possibili strappi muscolari e lesioni legamentose; di fondamentale importanza sono quindi esercizi specifici di stretching che vanno effettuati al caldo, quindi prima di uscire dal camper e salire in sella, in modo da preparare adeguatamente la muscolatura.
MOLTI STUDI HANNO DIMOSTRATO UNA RIDUZIONE DEL NUMERO DEGLI INFORTUNI IN SOGGETTI CHE PRATICANO L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE PRIMA DI INIZIARE LE SEDUTE DI ALLENAMENTO.

Gli estensori ed i flessori della coscia sono molto sollecitati nel motocross, infatti la moto va guidata quasi sempre in piedi sulle pedane e più precisamente in semipiegamento sugli arti inferiori, quindi anche la colonna lombare è sottoposta a stress. L'impugnatura del manubrio e la posizione in piedi sulle pedane con il busto proteso in avanti presuppone affaticamento di alcuni distretti muscolari, ad esempio la muscolatura paravertebrale, e i muscoli che agiscono sull'articolazione della spalla e in particolare il deltoide, piccolo e grande rotondo, sovra e sottospinato, i muscoli del dorso, soprattutto il trapezio, il piccolo e grande romboide, il grande dorsale oltre a tutti i muscoli estensori della colonna; se consideriamo le braccia, i muscoli del tricipite e del bicipite senza dimenticare quanto sia sollecitato l'avambraccio nel movimento di apertura e chiusura del gas e nell'uso della frizione. E' chiaro che anche altri muscoli intervengono soprattutto in relazione alle capacità tecniche del pilota, comunque un corretto riscaldamento deve essere il più completo possibile e interessare la maggior parte dei distretti muscolari del corpo. Tutto questo è difficile da eseguirsi correttamente ma voglio proporvi alcuni "trucchetti": provate ad esempio ad effettuare alcuni esercizi di stretching nel camper prima di vestirvi, usate un vecchio manubrio con le leve montate e collegatele a delle molle per scaldare gli avambracci, oppure effettuate delle trazioni con degli elastici per scaldare la muscolatura delle braccia e delle spalle, alcune serie di addominali da sdraiato, poi fate un giro di pista a piedi, oppure una corsetta o alcuni giri in moto a passo ridotto per vedere la pista, fermarsi a controllare le sospensioni e fare ancora un po' di stretching prima di effettuare l'allenamento vero e proprio. Sdraiatevi su di un tappetino e appoggiate i talloni ad una parete mantenendo le gambe tese e cercando di portare l'angolo busto gambe vicino ai 90° in modo da stirare i muscoli posteriori della coscia. Alcuni piloti del Mondiale tengono nel camper una cyclette oppure una mountain bike, utilissime ad effettuare un buon riscaldamento.



"consiglio del mese"

La sauna e il bagno di vapore sono molto apprezzati dagli sportivi nordici proprio per facilitare una buona irrorazione sanguigna delle fibre muscolari. Riscaldiamoci, quindi, per godere appieno della motocicletta anche nei mesi invernali. (IMAGES GUTIERREZ/QUERALT)

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it



COME VEDETE, PICCOLI ACCORGIMENTI CHE POSSONO AIUTARE NEL RIDURRE L'INCIDENZA DI INFORTUNI COSÌ FREQUENTI PROPRIO IN ALLENAMENTO E NEI PRIMI GIRI DI PISTA. Vestitevi possibilmente in luogo caldo e ricordate poi di indossare tutte le protezioni utili a prevenire gli infortuni, non disdegnate l'uso di pettorine che comprendano anche le gomitiere, protezione del dorso, torace e collare; utilissime anche le ginocchiere specifiche per lo sport, casco tipo integrale di misura precisa leggero e integrato da occhiali di ottima qualità. **Altre raccomandazioni.** Concentratevi sui diversi gruppi muscolari da riscaldare, imparando a conoscere il vostro corpo, l'esperienza e l'allenamento vi porteranno in poco tempo a identificare la migliore modalità di allungamento muscolare evitando i problemi individuali. **Ricordate** che gli esercizi di riscaldamento e di stretching non devono provocare dolore o determinare stanchezza, stiamo parlando di un riscaldamento, non un allenamento massimale! Il massaggio e il caldo possono aiutare nel riscaldamento del muscolo, alcuni piloti sono soliti farsi massaggiare gli avambracci prima di salire in moto ed anche questa può essere una pratica utile e gradevole... a patto che a fare il massaggio non sia il meccanico con le mani unte di olio del filtro!
Il dopo allenamento è ugualmente importante, rimuovete subito indumenti bagnati o intrisi di sudore, spogliatevi in ambiente confortevole e non sostate fuori dal camper al freddo vestiti dalla sola maglietta traforata. Se possibile, fate subito una doccia calda ed eventualmente un bagno o massaggio defaticante.