a cura del **Dr Alberto Gobbi**, con la collaborazione di Luca Chierici, Matteo Bonini e Marco Melandri

WARM UP

L'importanza di un adeguato riscaldamento



Spesso, curiosando nei paddock di gare regionali o del Campionato Italiano, noto la tendenza dei piloti a rimanere seduti fino a 15/20 minuti prima di una manche. Quando è il momento, si alzano e si preparano: pettorina, maglia, chiudono gli stivali, montano la maschera sul casco dopo una pulita veloce e l'immancabile applicazione delle lenti "a strappo". Poi, casco in testa, guanti, un colpo di pedalina e si dirigono verso il preparco. Niente di più sbagliato!

Un pilota è prima di tutto uno sportivo, un atleta, e come tale dovrebbe ricordarsi che ci sono routine da seguire. La più importante è quella che si dimentica più spesso: il riscaldamento (o warm up, in inglese).

Il riscaldamento è tanto importante quanto la gara o l'allenamento, anzi forse di più, in particolare negli sport come il motocross, che mettono a dura prova muscoli e articolazioni.

Spesso a fine gara il pilota si lamenta di non essere riuscito a raggiungere il risultato sperato perché negli ultimi minuti faticava a guidare, avvertiva rigidità agli avambracci estesa, a volte, anche a spalle e gambe.

Questi sono spesso segni di accumulo di acido lattico in muscoli e articolazioni che, sottoposti a sforzi non indifferenti, senza un adeguato riscaldamento possono rendere "interminabili" gli ultimi minuti di una gara.

Cos'è l'acido lattico e perché si accumula?

L'acido lattico è una sostanza "di scarto" del metabolismo. Si accumula maggiormente nei muscoli durante l'attività sportiva proprio perché i muscoli, lavorando di più e per lungo tempo, consumano più energia e quindi, usando un'analogia, producono più "rifiuti". Tra questi "rifiuti" c'è proprio l'acido lattico che, prodotto in grande quantità, non riesce a essere smaltito completamente e quindi si accumula, rendendosi responsabile di quella fastidiosa sensazione di bruciore muscolare, di fatica e, semplificando, dei famigerati "crampi".

Come evitare queste situazioni e migliorare la nostra performance?

Bisogna essere allenati, ma soprattutto si deve dedicare il giusto tempo al riscaldamento muscolare. Parlando con i Campioni, risulta sempre più evidente l'importanza del riscaldamento prima di un allenamento o di una manche:

MARCO MELANDRI, Campione Motomondiale classe 250 nel 2002 e recordman italiano di vittorie nel Mondiale SBK, prima di salire in moto esegue

Il vogatore è un attrezzo molto utilizzato dai piloti dei Mondiale MXGP.

015-016_DoctorHouse.indd 15 24/01/19 17:07

Preriscaldare il fisico è alla base di una buona performance in gara.

alcuni esercizi a corpo libero come le rotazioni delle spalle a braccia tese, prima avanti e poi all'indietro, sia simmetriche che asimmetriche (una gira in avanti e l'altra all'indietro), piccoli esercizi di cardio come la corsetta sul posto, lo skip (corsa a ginocchia alte) e ancora rotazioni del busto. Inoltre, utilizza il sistema SpiroTiger® per il cardio warm up, cioè per aumentare i battiti del cuore e lavorare sulla parte respiratoria, in particolare sul muscolo diaframma, muscolo che ci permette appunto di respirare. Questo sistema è una sorta di spirometro collegato a un sistema di controllo portatile che monitora diversi parametri in modo da permettere un efficace allenamento respiratorio, senza sovraccarichi e senza rischiare l'iperventilazione.

MATTEO BONINI, Campione Italiano MX1 nel 2013 e 3 volte Campione Italiano Supercross classe SX1 (2015, 2016 e 2017), fondatore e team manager del Team GBO Motorsport che, con i suoi ragazzi, partecipa a gare del Campionato Italiano MX, SX nonché del Campionato Europeo SX, ha una routine di riscaldamento pre-gara che si compone di due parti: la prima è svolta sulla cyclette (o una bici con applicato il ciclomulino o "i rulli") e consta di un lavoro aerobico di una ventina di minuti; nella seconda parte invece viene svolto un lavoro di attivazione muscolare attraverso esercizi a corpo libero come rotazioni delle spalle, aperture delle braccia, piegamenti "dinamici" sulle braccia, esercizi di coordinazione, skip (ginocchia al petto).

Che fare di più?

Oltre a questi esercizi potrebbe essere una buona routine eseguire delle rotazioni interne ed esterne della spalla usando gli elastici, per preparare i muscoli responsabili di questi movimenti alle sollecitazioni cui saranno sottoposti durante la gara, oppure in alternativa "il vogatore" (usato da diversi piloti del Campionato Mondiale MX) che permette di sollecitare spalle, bicipiti e i muscoli della schiena.

E lo stretching?

Gli ultimi studi affermano che non vada eseguito dopo il riscaldamento ma a fine gara, dopo aver eseguito il defaticamento, perché l'esecuzione prima della gara potrebbe avere un effetto rebound, cioè un effetto dannoso causato proprio dall'allungamento passivo del muscolo che potrebbe rispondere a questo allungamento con una contrazione riflessa persistente, e ne risulterebbe controproducente durante la gara.





015-016_DoctorHouse.indd 16 24/01/19 17:07