

## **L'importanza del lavoro del busto e delle braccia nella pedalata alla massima potenza**

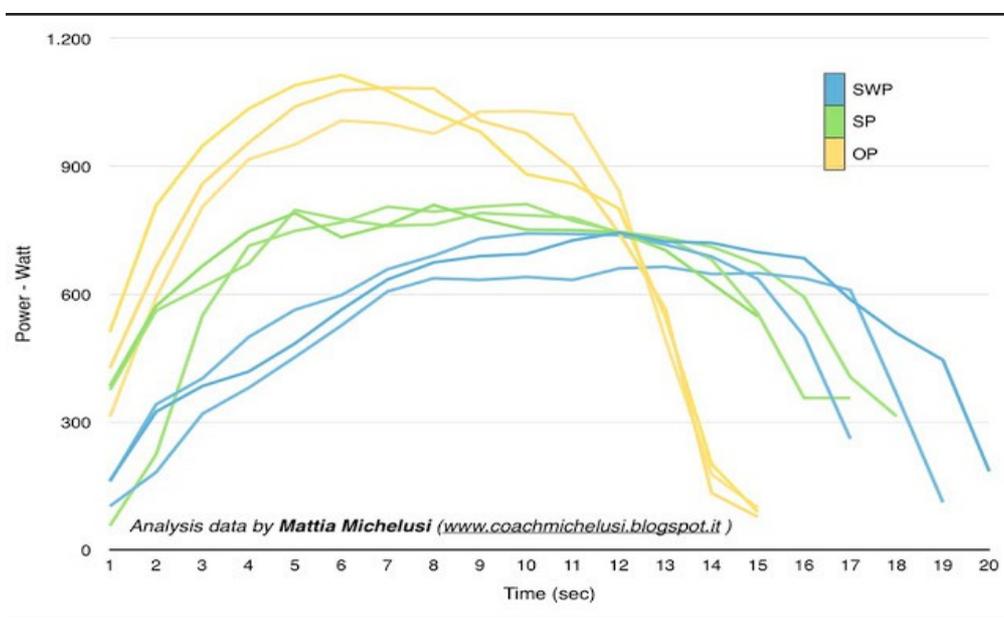
a cura di *Mattia Michelusi* – Preparatore ciclismo

Una forte muscolatura del tronco e' un elemento fondamentale per il ciclista. Quando si pedala si deve essere in grado di produrre forza con le gambe e trasferirla ai pedali grazie all'azione della muscolatura del tronco. Cio' significa che le gambe fanno la maggior parte del lavoro, ma con i muscoli della parte bassa del tronco si mantiene la postura, con la parte superiore del tronco si tengono le braccia fisse, con gli addominali si mantiene il tronco stabile e si rende la respirazione più efficace con il diaframma, con le braccia si trasferisce la forza che si crea con le mani nel manubrio.

Per dimostrare questa tesi ho così provato effettuare su strada nove partenze da fermo massimali:

- 3 sprints da seduto senza tirare con le braccia (SWP);
- 3 sprints da seduto tirando con le braccia (SP) ;
- 3 sprints in piedi su pedali e tirando con le braccia (OP).

Ho effettuato questi sprints nello stesso tratto di strada in leggero falsopiano, con lo stesso rapporto e registrando i dati con il misuratore di potenza BePro (sito internet: [www.bepro-favero.com](http://www.bepro-favero.com)).



Nel grafico e' facile vedere come ho erogato una potenza nettamente superiore negli sprints in piedi su pedali e tirando con le braccia (OP), mentre la potenza più bassa l'ho erogata negli sprints da seduto senza tirare con le braccia (SWP).

- La potenza massima media dei tre sprints da seduto senza tirare con le braccia SWP: 717 Watt (più bassa 664 W / più alta 744 W)
- La potenza massima media dei tre sprints da seduto tirando con le braccia SP: 806 Watt (più bassa 797 W / più alta 811 W)
- La potenza massima media dei tre sprints in piedi tirando con le braccia OP: 1076 Watt (più bassa 1029 W / più alta 1114 W)

Inoltre negli sprints in piedi e tirando con le braccia (OP) ho raggiunto la massima potenza più velocemente rispetto sia gli sprints da seduto tirando con le braccia (SP) e sia sprints da seduto senza tirare con le braccia (SWP).

Comunque tutto cio' non significa che posso incrementare la mia massima potenza facendo molte trazioni alla sbarra in palestra, e non basta pedalare in piedi sui pedali per raggiungere la massima potenza, ma si deve essere in grado di coordinare tre movimenti:

- Spingere con le gambe;
- Tirare con le braccia;
- Mantenere la stabilita' con il tronco.

Tutto insieme non e' così semplice! Quindi di sicuro in palestra e' importante effettuare esercizi di core stability e di forza per la parte superiore del corpo, ma solo con la pratica in bicicletta potrai diventare efficiente.

Di sicuro questo studio non ha una valenza scientifica in quanto gli sprints sono solo nove e il ciclista solo io, ma penso e' un buon modo per dimostrare con delle prove sulla strada che:

**AVERE UNA PARTE SUPERIORE DEL CORPO PIU' FORTE E' MEGLIO...CON LA GIUSTA COORDINAZIONE!**