

# La preparazione invernale del ciclista



A cura di Gianni Cedolini

## Bellaria Training Center di Pontedera PI

La preparazione invernale del ciclismo è un periodo di tempo durante il quale il ciclista si “rilassa” vuoi per la fatica della stagione, vuoi per le condimeteo avverse.

Durante questa fase sarebbe opportuno ricaricare le batterie con un metodo di lavoro diverso ma che, allo stesso tempo, possa contribuire a migliorare la prestazione ed a risolvere le eventuali problematiche articolari o muscolari insorte durante i chilometri percorsi in bicicletta.

Il lavoro spesso in palestra può dare estremi benefici purchè sia organizzato in base ad alcuni principi:

- **Allenamento del movimento**
- **Specificità del gesto**
- **Potenziamento del Core**
- **Lavoro posturale**

L'uso delle macchine isocinetiche limitano l'efficacia dei movimenti non producendo i benefici sperati mentre l'utilizzo di “pesi liberi” (manubri, bilancieri, elastici, palle mediche) può essere un aiuto per raggiungere la massima performance del ciclista purché sia allenata in maniera adeguata avendo come riferimento la biomeccanica della pedalata che prevede azioni monopodaliche (solo con 1 gamba) degli arti inferiori con contrazioni concentriche ed eccentriche. Il busto e gli arti superiori sono profondamente coinvolti in azioni sinergiche e di trazione che favoriscono la potenza sul pedale.

Quanto scritto è frutto di studi, sperimentazioni ed esperienze mirate che vanno dosate ed applicate alla propria realtà sia che si tratti di ambito professionistico, sia dilettantistico che amatoriale.

L'individualizzazione del programma di allenamento è alla base del lavoro, le proposte di seguito riportate vogliono dare un contributo allo sviluppo di un metodo e non delle ricette preconfezionate valide per tutte le categorie.

E'importante rivolgersi sempre ad un preparatore qualificato che sappia interpretare i bisogni reali del ciclista e metterli in pratica attraverso programmi mirati.

### OBIETTIVI

Durante questa fase l'allenamento in palestra avrà una parte importante rispetto alla strada.

I principali obiettivi da perseguire durante questo periodo sono:

- **Lavoro preventivo**
- **Lavoro sulla Forza massima e dinamica**
- **Lavoro funzionale**
- **Metodiche di stretching specifico**

### **LA SEDUTA IN PALESTRA**

L'inserimento delle esercitazioni in un piano di lavoro circostanziato è fondamentale per raggiungere gli obiettivi prefissati:

#### FASE di ATTIVAZIONE

- Ex Posturali
- Ex posturali complessi
- Ex funzionali dinamici con elastico

#### FASE CENTRALE

- Potenziamento Core
- Forza Dinamica massima
- Forza funzionale con il coinvolgimento degli arti superiori e del tronco

#### FASE FINALE

- metodiche di stretching personalizzate



**ATLETA**  
**Kg .**

**Altezza**

Bellaria training center - Viale Europa - Pontedera - PI - [www.preparazioneatletica.it](http://www.preparazioneatletica.it)

N°	Tipologia esercizio	Durata rip. N° rip	serie	Note
<b>Attivazione / ex posturali</b>				
1	lavoro con elastico in varie direzioni	3'	3	in appoggio su 2 gambe - controllo CV
2	Postura a terra Back	3'	3	supino gambe piegate
3	Postura a terra front	3'	3	prono in appoggio sui gomiti
4	Postura front e back su fitball	10"	4	
<b>Core</b>				
1	crunch su fitball	Circuito di 6 esercizi 30" a ex	4 serie	anche in torsione
2	trazioni braccia tese ai cavi in torsione			in piedi
3	superman su fitball			slanciare gamba e braccio opposti
4	in piedi su 1 gamba trazioni elastico			busto parallelo a terra
5	piegamenti gambe su fitball			braccia tese a terra
<b>Forza funzionale</b>				
1	Step up con manubrio	8+8	4	su 2 step
1	lat machine braccia piegate 1 gamba	10	4	arrivo al petto
2	contropiegata indietro con manubri	8+8	4	dalla pos. piedi uniti
2	aperture laterali con manubri	10	4	in piedi
3	squat 1 gamba con manubrio	8+8	4	su 2 step
3	spinte su panca con manubri	10	4	in appoggio su 2 gambe - controllo CV
<b>Stretching</b>				
1	in piedi gambe tese in appoggio	3'	1	busto parallelo a terra
2	gambe tese al muro	1'	3	schiena a terra

**Valutazione funzionale:**

**Problematiche riscontrate**

**Visita osteopatica:**