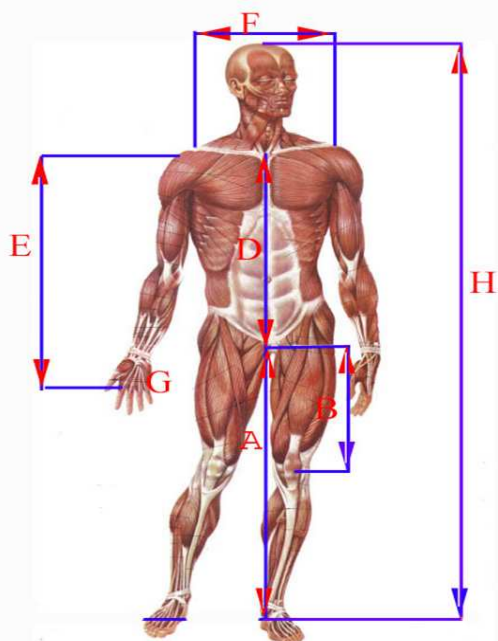


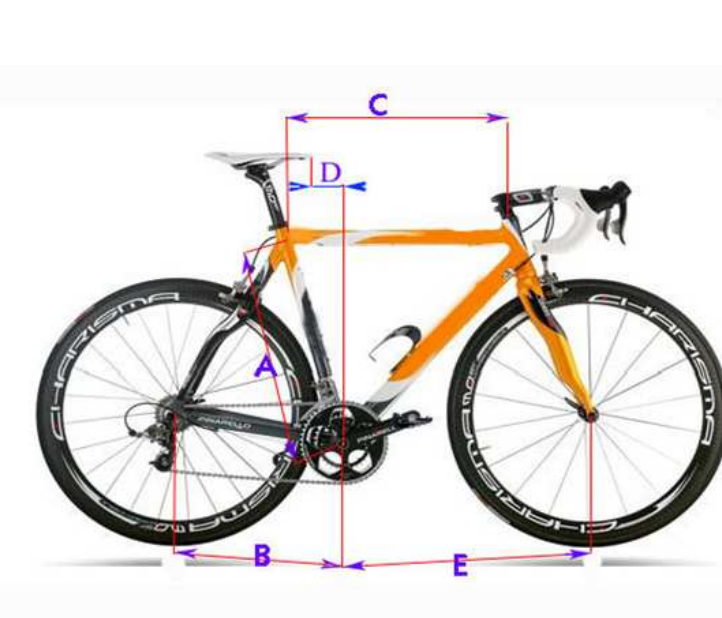
## I Consigli di Nik D'Andrea

Prima di acquistare la nostra bici, dobbiamo fare attenzione a dei piccoli ma interessanti accorgimenti, quali: le misure antropometriche e in base a queste, quelle del telaio.

### Misure antropometriche



### Misure Bici



**A: Lunghezza cavallo:** Porsi a piedi scalzi contro una parete e divaricare i piedi a circa 5 cm. Prendere un'asta di spessore pari a quello di una punta di sella e premerlo contro il soprasella, di conseguenza rilevare con un metro la distanza che intercorre tra il margine superiore dell'asta e il pavimento.

**B: Tratto femorale:** Misurare la distanza tra il punto inferiore della rotula e il suolo, ottenuto tale valore sottraetelo alla misura del cavallo;

**D: Lunghezza del busto:** Come si nota in figura misurare la distanza tra lo sterno e il suolo da tale valore sottraete la misura al cavallo;

**Altezza (A):** Si calcola moltiplicando il valore del cavallo, (misurato scalzo), per 0.65, per il cicloturista per 0.66;

**Lunghezza (C):** Si misura dal centro della sella al centro della congiunzione del tubo di sterzo. In base alla misura del tubo orizzontale varia la misura della pipa. Per un tubo orizzontale di 46 cm si ha una pipa di 8\10 cm; 48\9\_11; per 50\9.5\_11.5 ; 52\10\_12; 54\10,5\_13; 56\11\_13.5; 58\11.5\_14; 60\12\_14;

**Altezza sella:** Si moltiplica la misura al cavallo per 0.885;

**Arretramento (D):** Si misura dall'intersezione del movimento centrale, alzando una verticale alla punta della sella. In base al cavallo si ottiene l'arretramento. 75\_78\4-6; 79\_82\5-7; 83\_86\6-8;

<p>E: <u>Lunghezza del braccio:</u> E' la distanza che passa tra lo snodo della clavicola e la curva della mano tra indice e pollice;</p> <p>F: <u>Larghezza delle spalle:</u> E' la distanza in cui si articolano sulla spalla le clavicole destra e sinistra;</p> <p>G: Dimensioni delle mani;</p> <p>H: <u>Altezza;</u></p> <p>I: <u>: Peso.-</u></p>	<p>87_90\56-60;</p> <p><u>Distanza sella manubrio:</u> indifferentemente dalle altre misure la distanza sel-man., varia a seconda della posizione che si vuole ottenere aerodinamica o meno. Le distanze in funzione al cavallo sono: 75_78\5-6; 79_82\6-7; 83_86\7-8; 87_90\8-9.-</p> <p><b><i>N.B.: Tutte le misure sono espresse in cm. e sono da considerarsi puramente teoriche e non individuali.</i></b></p>
--	---

### COME SI CALCOLA LA PENDENZA

• La pendenza di una salita è data dal rapporto tra il suo dislivello e la sua lunghezza.

Quindi:

$$\text{Pendenza} = \frac{\text{Dislivello (metri)}}{\text{Percorso (metri)}} \times 100$$

VAM

• Velocità ascensionale media, rappresenta il dislivello in metri che si riesce a superare in salita in un'ora.

• Esempio: se una salita ha un dislivello di 1200 mt. Ed il ciclista ha una VAM di 700, occorreranno un'ora e 43 minuti  $(1200 \times 60 / 700) = 103$  minuti. -

### Esercizi in palestra per ciclisti

Con l'arrivo dell'inverno molti ciclisti sono costretti a limitare le proprie uscite a causa delle perturbazioni atmosferiche.

Le alternative sono:

- la corsa a piedi;
- i rulli;
- la palestra .

Il periodo invernale è il periodo più adatto per migliorare qualitativamente i nostri muscoli, quindi:

- sfruttare l'inverno per allenare la forza
- continuare anche d'inverno con il lavoro aerobico.

La soluzione potrebbe essere una via intermedia.

Un aumento di volume NON sempre corrisponde un miglioramento delle nostre prestazioni ma bisogna migliorarli qualitativamente.

Per la pratica del Ciclismo NON è consigliabile un aumento esagerato delle masse muscolari, ad eccezione di casi particolari o specialità che richiedano forza esplosiva e veloce come per gli sprinter.

In quest'ottica quindi si deve lavorare con pesi che non superino il 40% del proprio massimale e che permettano di eseguire un numero di ripetizioni tra le 15 e le 25.

Un errato allenamento della forza con i pesi può portare indolenzimento nei muscoli e ritardare il raggiungimento del periodo massimo di forma. Quindi è da preferire l'uso dei pesi con carico un po' più elevato (mai oltre il 60% del massimale... comunque) nel periodo centrale invernale e mai nell'ultimo periodo.

Indispensabile alternare sessioni di allenamento sui rulli o su cyclette con lunghe pedalate in forte agilità (105-110-120 pedalate al minuto).

Mai trascurare i muscoli dorsali e gli addominali per evitare fastidiosi mal di schiena. Gli addominali ci sorreggono ed aiutano anche in salita.

La preparazione in palestra avviene normalmente nei mesi invernali e questo periodo è fondamentale per essere in gran forma in primavera.

Occorre distinguere tre fasi della preparazione invernale:

- recupero
- preparazione generale
- introduzione alla preparazione specifica.

Dopo una prima fase di recupero (scarico) con un recupero attivo ma blando, ci sarà una seconda fase mirata ad potenziare la forza, poi forza resistente fino ad arrivare a prediligere lavori più duraturi ma con carichi più leggeri.

Anche se questa suddivisione sembra molto netta serve solo per distinguere gli obiettivi di ogni periodo. Le tre fasi si sublimano una nell'altra.

Il recupero rappresenta sicuramente il primo obiettivo della preparazione invernale.


Solo un adeguato recupero fisico/psichico può garantirci una migliore nuova annata agonistica.



Recuperate le "forze", si entra in un periodo di circa 3-5 settimane di mantenimento e/o costruzione della base di allenamento che ci permetterà di sopportare le fatiche specifiche successive.

L'ultima fase, anch'essa di durata variabile, è mirata alle varie specialità.

Ecco un esempio di scheda per palestra suddivisa nelle fasi:

- ⚡ riscaldamento
- ⚡ esercizi generici
- ⚡ esercizi specifici
- ⚡ stretching

Riscaldamento su cyclette	5-8 minuti a 90-100 pedalate al minuto con livello di sforzo molto leggero	
Lat machine avanti e dietro	4 x 12	
Alzate laterali con manubri da seduti	3 x 10	
Lombari: da sdraiati proni, alzare le braccia tese	3 x 20	
Gluteus machine	4 x 20	
Abductor machine	2 x 25	
Inclinazioni laterali con bastone	3 x 45"	
Torsioni laterali con bastone	3 x 45"	
Addominali: sit-up	3 x 15	
Addominali obliqui	3 x 15 x parte	
Cyclette	2-3 minuti a 90-100 pedalate al minuto con livello di sforzo molto leggero	
Leg press 45°	<p>4 x 30 dal 40% al 55-60% del massimale</p> <p>durante le pause tra le serie: Cyclette: 1 minuto a 105-110 pedalate al minuto con livello di sforzo medio-basso</p>	
Cyclette	2 minuti a 105-110 pedalate al minuto con livello di sforzo medio-basso	

Leg extension monolaterale	3 x 20 dal 40% al 55-60% del massimale  durante le pause tra le serie: Cyclette: 1 minuto a 105-110 pedalate al minuto con livello di sforzo medio-basso	
Cyclette	2 minuti a 105-110 pedalate al minuto con livello di sforzo medio-basso	
Leg curl (salire con due gambe e scendere una per volta)	4 x 12  durante le pause tra le serie: Cyclette: 1 minuto a 105-110 pedalate al minuto con livello di sforzo medio-basso	
Cyclette	3 minuti a 105-110 pedalate al minuto con livello di sforzo medio + 3-5 minuti a 90-95 pedalate al minuto con livello di sforzo medio-basso	

Stretching per arti inferiori

Pausa: 60" tra le serie e 90" tra gli esercizi tranne quando l'esercizio successivo sia la cyclette che va eseguita immediatamente

Senza ricercare esattamente il massimale la soluzione al carico da utilizzare potrebbe essere quella di scegliere un peso che ci permetterebbe tranquillamente di fare 30-35 ripetizioni: ne faremo una decina di meno...

Occorrono circa 2 ore per svolgere questa scheda

Una scheda più completa comprenderà anche un po' di pressa e un po' di squat ricordandosi di evitare carichi eccessivi. Utili anche esercizi per i muscoli lombari.

Fatevi consigliare da chi vi segue in palestra per eventuali modifiche sul carico di lavoro e sugli esercizi da aggiungere/togliere.

**Questo è solo un esempio generico di scheda per palestra. Solo un preparatore atletico che Vi conosca personalmente può creare una scheda su misura adatta per Voi.**

## TECNICHE DI ALLENAMENTO

### COME IMPOSTARE IL LAVORO DI AGILIZZAZIONE

*Articolo estratto dalla rivista "la BICICLETTA" del mese di Febbraio 2005*

L'uscita prevede un tratto in pianura (di circa 15'-20') utilizzando il 39:16 a 95 rpm a basse frequenze cardiache (fondo lento o fondo intermedio). Nella prima salita che si incontra, possibilmente di lunghezza superiore ai 4 Km, da eseguire a 65 -70 rpm con il 39 a una frequenza cardiaca che non superi il fondo lungo, inserire tre ripetute di un minuto a 50 rpm con il 53 a frequenze cardiache tra il fondo medio e il fondo veloce, alternate da 3' con il 39 a 65-70 rpm a fondo lungo. Terminata la salita, su un tratto pianeggiante del percorso effettuare 15' a fondo medio con il 39:15 a 100-1005 rpm. Il resto dell'uscita deve essere svolto con un rapporto che consenta, in pianura, di pedalare a 95-100 rpm a una frequenza cardiaca che non superi il fondo lungo. In salita, invece, la cadenza di pedalata si deve attestare sulle 70 rpm, con un rapporto che consenta di mantenere la frequenza cardiaca in un "range" compreso tra il fondo lungo e il fondo medio. Nei tratti pianeggianti del percorso è possibile inserire, ogni 5', delle variazioni di ritmo a 100-105 rpm senza cambiare rapporto, ma puntando proprio sull'incremento della frequenza di pedalata. In questo caso la frequenza cardiaca tende ad aumentare, ma dovrebbe mantenersi intorno a valori corrispondenti al fondo medio.

**QUESTO ALLENAMENTO PUO' ANCHE ESSERE SVOLTO SUI RULLI.**

### L'ALLENAMENTO DI RICHIAMO

#### COME SI ESEGUE:

- ▣ Variazione di ritmo su una salita lunga a pendenza non superiore al 5%;
- ▣ Nelle variazioni la frequenza cardiaca deve oscillare tra il fondo veloce e la soglia;
- ▣ Si utilizza il 52 o il 53 nel corso della variazioni e il 39 o il 42 nelle fasi di recupero;
- ▣ Nella variazioni la cadenza di pedalata si mantiene tra 50 e 60 rpm, mentre nelle fasi di recupero si pedala a 70-75 rpm.

*Articolo estratto dalla rivista "la BICICLETTA" del mese di Aprile 2005*

#### A COSA SERVE:

- ▣ Per spingere rapporti più impegnativi, sia in pianura che in salita;
- ▣ Per stabilizzare il livello della capacità di forza acquisito nei mesi precedenti.

#### I VANTAGGI IN GARA:

- ▣ Avere la capacità di utilizzare un rapporto più impegnativo senza consumare troppe energie;
- ▣ Riuscire, a parità di cadenza di pedalata, a spingere un rapporto più impegnativo.-

## L'ALLENAMENTO DIETRO MOTORE

### COME SI ESEGUE:

- Uscite di 1h -1h30' in pianura con variazioni di 5-10 minuti;
- Nelle variazioni, la frequenza cardiaca deve oscillare tra il fondo medio e il fondo veloce;
- Si utilizza il 52 o il 53 sia nel corso delle variazioni che nelle fasi di recupero;
- Nel corso dell'uscita si mantiene una cadenza di pedalata di 100-105 rpm. Nelle variazioni si incrementa la frequenza di pedalata fino a un massimo di 110 rpm.

*Articolo  
estratto  
dalla rivista  
"la  
BICICLETTA"  
del mese di  
Giugno 2005*

### A COSA SERVE:

- Incrementare la capacità di pedalare ad elevati ritmi con rapporti impegnativi;
- Simulare le andature in gruppo in pianura senza un eccessivo affaticamento;
- Affinare la tecnica di pedalata e la tecnica di guida ad elevate andature.

### I VANTAGGI IN GARA:

- Riuscire a consumare poche energie in gruppo anche ad elevate andature;
- Riuscire a stare a ruota.-