

Ciclismo: storia e benefici

Data: 10 marzo 2020 | Autore: Redazione



Cosa si intende per ciclismo?

Il ciclismo è lo sport in cui si utilizza [la bicicletta](#) ~~apparecchio come~~ ~~ogni~~ ~~grito~~ semplice, ovvero: si parte tutti insieme e vince il primo che arriva al traguardo. Il problema è che in ogni gara ci sono circa 180-200 atleti che partono contemporaneamente e devono percorrere distanze molto lunghe (intorno ai 200 Km) in tempi che oscillano fra le 3 e le 6 ore di corsa a circa 40 km/h di media.

Nell'ambito del **ciclismo classico** esistono 3 specialità principali:

- Il ciclismo su pista;
- Il ciclismo su strada;
- Il ciclocross.

Ma esistono altri tipi di ciclismo come:

- Ciclismo fuoristrada;
- Il mountain biking.

Esistono le competizioni come: -BMX;

- Di trial;
- Ciclismo indoor (suddivise in ciclismo artistico e ciclopalla);
- Paraciclismo.

Ma quali sono le specialità di questa disciplina?

ciclismo su strada è probabilmente la disciplina più diffusa. Le gare, che si disputano solitamente da febbraio ad ottobre, si dividono in 2 tipologie: corse di un giorno e corse a tappe. Le corse di giorno più famose, vengono chiamate "classiche", rientrano la **Milano-Sanremo**, il **Giro delle Fiandre**, la **Liegi-Bastogne-Liegi**.

Il ciclismo su pista consiste in una serie di competizioni che si svolgono in un velodromo, cioè una pista (all'aperto o al chiuso) formata da 2 rettilinei e da 2 curve particolari inclinate per vincere la forza centrifuga. Tra le specialità si può distinguere la velocità, l'inseguimento, sia individuale che a squadre, la cronometro, la velocità a squadre, ecc...

Negli ultimi anni si è diffusa la disciplina dei **mountain bike**, praticata con particolari biciclette e su percorsi fuoristrada, caratterizzate da differenti organizzazioni delle gare, diversa tipologia di percorso, di mezzi e equipaggiamenti. Esistono diverse specialità che sono: il **cross country**, il **marathon (o granfondo)**, il **downhill**, il **dual slalom**.

Ma quali muscoli usiamo in bicicletta?

Molti, pensano che andando in bicicletta si vadano ad utilizzare solamente gli **arti inferiori**, ma così non è.

Allora quali sono i muscoli più utilizzati? **Il collo**;

Le spalle: insieme di muscoli e articolazioni che "galleggiano" sul tronco, servono come piattaforma per gestire i movimenti delle braccia;

Il petto: i pettorali lavorano in simbiosi con le spalle per rendere possibile il movimento. Tra questi ricordiamo: il grande e il piccolo pettorale;

Le braccia: utilizzate come sostegno del corpo per bilanciare e gestire l'equilibrio della postura retta;

L'addome: i quali sono importanti per mantenere la schiena diritta e per proteggere gli organi interni;

La schiena: la quale permette, con la sua gran varietà di muscoli, i movimenti dalla parte inferiore del busto;

L'articolazione del anca: compie il movimento tridimensionale più ampio di tutte le articolazioni del corpo. Sul anca sono ancorati i **glutei**. I movimenti del ginocchio sono possibili grazie al lavoro dei muscoli della coscia, tra i quali il **quadricipite femorale** sulla parte frontale, e il **bicipite femorale** nella parte inferiore;

Il polpaccio: il polpaccio è demandato al movimento della caviglia e del piede. Nella parte frontale troviamo il perone e il muscolo tibiale, nella parte posteriore il gastrocnemio e il tibiale.

Per altri articoli sul mondo dello sport, [clicca qui!](#)

Dott.ssa Erica Barbera