

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. Questo, come ogni sport, è apparentemente molto 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 strada;

- Il ciclocross.

Ma esistono altri tipi di ciclismo come:

• Il ciclismo su pista;

- Il mountain biking.

Esistono le competizioni come:

• Gare di trial;

- Gare di ciclismo indoor (suddivise in ciclismo artistico e ciclopalla);

-Paraciclismo.

Ma quali sono le specialità di questa disciplina?

Il 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?

"–È 60°

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 delanca: compie il movimento tridimensionale più ampio di tutte le articolazioni del corpo. Sulanca 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