



TRAVELLERS
UTILITY
M



TIRIAMO FUORI I MUSCOLI!

PRIMA DI UN VIAGGIO, SPECIALMENTE SE LUNGO, DOBBIAMO PENSARE NON SOLO ALLA MESSA A PUNTO DELLA MOTO, MA ANCHE DEL NOSTRO FISICO. ECCO QUALCHE DRITTA

di **Alessandro Bacci**

Le ore in sella possono stressare un fisico non allenato e questo non va sottovalutato se si pensa di viaggiare a certe latitudini, dove contribuiscono allo stress anche altri fattori come il clima e un'alimentazione più povera di quella che il nostro corpo è abituato a ricevere. Non tutti siamo uguali, magari qualcuno di noi ha un certo allenamento, ma se siete di quelli che lavorano in ufficio direi che è necessaria una preparazione fisica. Perché, fra l'altro, riduce anche i rischi d'infortunio: la postura che si assume in sella tende ad affaticare e sollecitare alcuni muscoli che magari non vengono stimolati tutti i giorni, sia al lavoro sia in palestra, ecco la ragione per cui abbiamo bisogno di esercizi specifici.

L'AFFATICAMENTO DEL COLLO

Un muscolo importante e che ci può dar problemi è quello presente nella zona del collo, chiamato comunemente cervicale. In moto la testa è esposta all'aria ed il collo contrasta la spinta, facendo lavorare il muscolo, con l'aggravante del peso del casco. Chi usa caschi modulari deve prestare ancor più attenzione: oltre ad essere più pesanti degli altri, vengono utilizzati, specialmente nella stagione calda, con mentoniera alzata, il che oltre ad essere pericoloso in caso di caduta, provoca un ulteriore affaticamento del collo. Quest'ultimo si trova costretto a correggere lo sbilanciamento dovuto allo spostamento del peso della mentoniera. Un'infiammazione

della zona rachide-cervicale può compromettere il viaggio se sottovalutata, dando dei disturbi che arrivano fino alla perdita di equilibrio. L'esercizio per rinforzare la parte muscolare intorno al collo si chiama upper back e viene abbinato allo shoulder press

MENS SANA IN CORPORE SANO

Con l'avanzare dell'età la mobilità ed elasticità tende a ridursi, specialmente nelle zone articolari, il motociclista ha bisogno di essere tonico, quindi occorre lavorare con esercizi aerobici e potenziare quei muscoli che ci possono tornare utili come le gambe, per gestire una moto particolarmente carica. Oltre alla zona muscolare del collo e al bicipite femorale gli



degli antinfiammatori non steroidei. Oltre alla palestra il motociclista dovrebbe usare la mountain bike, perché oltre a favorire l'allenamento fisico di tutti quei muscoli che si usano in moto, stimola l'equilibrio e aumenta il feeling con le due ruote sui vari livelli di terreno.

In questa pagina, vi proponiamo una tabella di esercizi da fare in palestra, che possono essere effettuati, in realtà, anche all'aria aperta, con pochi attrezzi oppure

con quello che offre la natura, per esempio un ramo per le trazioni, ma attenti al rischio infortuni: l'inesperienza può portare a compiere movimenti sbagliati. Nelle attrezzature che troverete in palestra i movimenti avvengono attraverso una traiettoria guidata e per questo in piena sicurezza. Inoltre, rivolgetevi a dei personal trainer professionisti: vi seguiranno e potranno farvi anche una scheda di lavoro su misura per voi. **M**



TRAINING ON/OFF
NELL'ALTRA PAGINA, IN MOUNTAIN BIKE PER ALLENARE MUSCOLI ... E I SENSI. AL CENTRO E DI FIANCO, IN PALESTRA COL PERSONAL TRAINER: SESSIONE DI PESI E DI SPINNING PER ACQUISIRE TONICITÀ RISPETTIVAMENTE NEGLI ARTI SUPERIORI E INFERIORI.

SI RINGRAZIA IL DOTT. FRANCESCO DEMARCO PERSONAL TRAINER SPECIALIZZATO IN SPORT, E VIRGIN ACTIVE PER L'OSPITALITÀ.

altri muscoli da potenziare sono il busto, le braccia e gli avambracci. Il potenziamento muscolare serve anche alla mente, perché se siamo preparati fisicamente gestiamo al meglio il nostro mezzo e rimaniamo più concentrati sulla guida. Questo ne va della nostra sicurezza: la stanchezza non va mai sottovaluta perché inevitabilmente rallenta i nostri riflessi. Se si cerca di compensare la preparazione tecnica guidando di forza, senza un buon allenamento, ben presto le energie vengono meno, e in certe condizioni le tappe sembrano non finire mai.

ESERCIZI DI STRETCHING

Dopo una giornata in sella è consigliabile fare degli esercizi di stretching, che evitano le contratture; nel caso si presentino ugualmente vanno curate con il "caldo", infatti la termoterapia ha un'azione vasomotoria e stimola il maggior flusso sanguigno nei tessuti favorendo un effetto analgesico. Un motociclista in viaggio può immergere un panno in acqua molto calda e, dopo averlo strizzato molto bene, lasciarlo sulla parte interessata fino a farlo diventare tiepido. Altri aiuti possono essere una doccia calda con il getto indirizzato sulla contrattura e mangiare alimenti che contengono potassio come le banane. Oltre a questo, dovrete avere sempre con voi una pomata specifica per il dolore muscolare e

IN PALESTRA

ALLENAMENTO IL RECUPERO TRA LE SERIE È DI 30 SEC. MENTRE TRA UN ESERCIZIO E L'ALTRO È DI UN MINUTO	SERIE E RIPETIZIONI
WARM UP (RUN,CYCLE, TOP,VOGATORE)	15 MINUTI
ESERCIZI DI MOBILITÀ ARTICOLARE E STRETCHING	15 MINUTI
EASYLINE PARTE SUPERIORE E INFERIORE. ATTREZZATURA SPECIFICA PER CHI NON HA ALCUNA PREPARAZIONE FISICA E CONFIDENZA CON I NORMALI ATTREZZI DA PALESTRA	3X20
LA LEG PRESS CONSENTE DI ALLENARE I QUADRICIPITI, DA SEDUTI SPINGENDO SU UNA PEDANA CON PESI, OTTIMO PER GESTIRE LA MOTO CARICA	3X20
LA VERTICAL TRACTION POTENZIA I DORSALI E BICIPITI, SIMULANDO DELLE TRAZIONI E MIGLIORANDO IL DISIQUILIBRI MUSCOLARI TRA TRONCO E BRACCIA	3X20
SQUAT, REPLICA I PRINCIPALI MOVIMENTI QUOTIDIANI, COME ALZARSI E SEDERSI O SCENDERE E SALIRE LE SCALE, POTENZIANDO IL CARICO DEGLI ARTI INFERIORI	3X20
SHOULDER PRESS, IL MOVIMENTO DI QUESTA MACCHINA REPLICA LA SENSAZIONE DI UN ESERCIZIO CON I MANUBRI, È SPECIFICA PER I MUSCOLI DELLA SPALLA, MA È ANCHE UTILE PER QUELLI DEL COLLO	3X20
PULLEY BASSO CON PRESA LARGA, TIPO MANUBRIO DA MOTO, CON LE GAMBE LEGGERMENTE FLESSE PER SIMULARE LA GUIDA IN PIEDI SULLE PEDANE	3X20
UPPER BACK, ATTREZZO SPECIFICO PER TUTTI I MUSCOLI DEL TRONCO, CON DUE LEVE CHE VANNO TIRATE VERSO IL BUSTO MANTENENDO I GOMITI LARGHI, CON MOVIMENTI TIPICI DEL FUORISTRADA	3X20
CEST PRESS, FONDAMENTALE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA PETTORALE E DELLE BRACCIA	3X20
ABDOMINAL CRUNCH, QUESTA MACCHINA VI CONSENTE DI SVILUPPARE TUTTI GLI ADDOMINALI PRESENTI, PREVIENE LE PROBLEMATICHE ARTICOLARI DELLA COLONNA VERTEBRALE	3X20
ESERCIZI DI STRETCHING	20 MINUTI