



Trent'anni di esperienza e studio della biodinamica per diventare punto di riferimento di molti campioni del ciclismo tra cui Alberto Bettiol. Perché alla vigilia del Giro d'Italia è utile fare un test?

Alessandro Mariano nel mondo del ciclismo, sia professionistico che amatoriale, potremmo tradurlo in: "un nome una garanzia". Con un'esperienza trentennale Mariano, così come lo chiamano in gruppo, da grande navigatore, appassionato di vela quale è, varca le "Colonne d'Ercole"

della biomeccanica tradizionale per trovare nuove risposte e soluzioni ad uno sport sempre più performante e tecnologico, dalla massa grassa ai watt, dai materiali innovativi alle posizioni aerodinamiche, un mondo in cui il millimetro può fare la differenza e creare problemi fisici/muscolari.

Determinare la corretta posizione e/o postura in bici, al fine di ottenere la massima efficacia performante ed evitare disturbi quali: tendiniti, dolori muscolari, mal di schiena e indolenzimenti cervicali e agli arti, richiede oltre che una valutazione del movimento, analisi muscolare e un approccio scientifico legato allo studio antropometrico. A tale riguardo, il "Guru" dei biomeccanici ci ha illustrato, sinteticamente, come funziona un Test che inizia da una analisi posturale senza bici, valutazione appoggi plantari, rotazione del bacino e mobilità della colonna vertebrale per poi passare ad una valutazione dinamica in cui vengono presi in considerazione gli aspetti osteoarticolari che muscolari, dati che servono come primo elemento per impostare le misure del mezzo meccanico. Successivamente, con intervalli mensili, vengono eseguiti dei controlli per studiare l'evoluzione dal punto di vista muscolare. Un lavoro che comporta più sedute in quanto, come sottolinea Mariano è il mezzo che deve adattarsi alla persona e non viceversa.

Incontrare, Mariano, alla vigilia del Giro d'Italia, nel mentre sta effettuando un test con il vincitore del Giro della Fiandre, Alberto Bettiol - Team EF Education-NIPPO - non fa notizia, anzi è una conferma di quanto riportato nelle righe precedenti dell'articolo e la domanda nasce spontanea: " Perché alla vigilia del Giro d'Italia è utile fare un test dopo mesi di preparazione e simulazioni di tappe ? " a tale proposito la risposta come sempre chiara è di sicuro interesse per i tanti appassionati al mondo delle due ruote: " *Prima dell'inizio di un Giro i controlli vengono fatti principalmente perché si utilizzano materiali nuovi che devono essere testati al fine di evitare di avere posizioni diverse e incorrere in problematiche sia muscolari che articolari* ".

Ciclismo: Tra gli amatori si dice biomeccanico, tra i professionisti “Mariano”

Scritto da daniele baldini

Venerdì 07 Maggio 2021 12:03

Daniele Baldini