

L'evoluzione dell'Indoor-cycling

Il tempo delle corse impazzite sui pedali è finito. Adesso è la volta dell'armonia, del lavoro lineare e continuato. Scopriamo il prima e il dopo di una disciplina che continua ad appassionare gli sportivi.

Quando mi hanno suggerito di scrivere un articolo sull'evoluzione dell'Indoor-cycling, credo d'essere rimasto fermo per un paio di secondi e con lo sguardo perso da qualche parte. In quell'attimo di tempo, se qualcuno avesse guardato profondamente nei miei occhi sarebbe riuscito a vedere tutta la serietà, l'etica e la professionalità trasmessa in questi anni, senza sottovalutare tutto l'impegno e la passione dedicata per mantenere vive le emozioni che trasmettono quei giri di pedali. Insegnare l'indoor-cycling per me è stato una grande sfida, perché nascendo con l'aerobica ero abituato a movimenti coreografici, a spostamenti ed a utilizzare la creatività per amalgamare il tecnico al didattico. Con questa attività invece, dovevo trovare la giusta chiave di lettura per riuscire a tenere il grado d'attenzione e l'entusiasmo alto per un'ora, non dimenticare mai la serietà e la professionalità e **utilizzare la grinta in simbiosi con una giusta dose di divertimento** per poi trasmettere il tutto attraverso un unico filo conduttore... la musica, facendo una gran fatica senza un minimo spostamento in avanti. Oggi posso affermare che l'indoor-cycling è innanzitutto **un'attività all'avanguardia perché si pratica in gruppo, ma è indirizzata al singolo individuo**, permettendo di sviluppare un lavoro raffinato non soltanto per migliorare la qualità di vita o le proprie prestazioni, ma anche per trovare il giusto equilibrio psico-fisico.



In passato

Quando è nato, l'indoor-cycling non era così, come tutte le attività che stanno iniziando, i parametri, i concetti, e più che mai le conseguenze ancora erano sconosciute. Nei primi anni di vita l'unica cosa certa, era che gli istruttori più bravi erano quelli che facevano girare le gambe più velocemente e allenarsi bene significava scendere a qualsiasi compromesso didattico, metodologico, biomeccanico e dei principi dell'allenamento purché si uscisse dalla lezione totalmente stremati. Il termine "stremato" significava categoricamente, nel mondo delle palestre, buon allenamento, come "sudare" corrisponde spesso a perdere peso, "dolore muscolare" vuol dire: "Bene!!! Ho lavorato tanto!", purtroppo anche nell'indoor-cycling una "lezione intensa" voleva dire **una lezione a velocità esasperata**. Eravamo i cosiddetti "branco di pazzi" e ricordo che nell'ormai lontano 2000, alla Eu-

ropolis a Bologna, mentre assistevo ad una lezione in mezzo alla folla, l'istruttore che era sul palco faceva girare i pedali ad una velocità altissima, oggi improponibile, e utilizzava un tono di voce affannato per spiegare al pubblico che era una attività sicura e alla portata di tutti, dalla casalinga all'atleta. Il commento generale vicino a me era: "Se vado su quella bike muoio d'infarto dopo 2 minuti!".

Una nuova era

Non possiamo dire che oggi gli istruttori che propongono questo genere di lezioni siano completamente estinti, però, **l'indoor-cycling ha certamente cambiato strada**.

I cambiamenti non riguardano solo l'aspetto tecnico ma anche quello tecnologico, didattico e umano e quest'ultimo, secondo me, ha contribuito in maniera decisiva alla sua evoluzione.

La diminuzione della velocità è stato un cambiamento di

fondamentale importanza perché oltre ad avere un consenso generale tra tutte le scuole ha reso questa attività più sicura, meno traumatica e veramente alla portata di tutti. Le lezioni continuate, senza le pause tra i brani, hanno contribuito sensibilmente a migliorare la qualità dell'allenamento rendendolo più armonico, lineare e continuato, nonché molto positivo in termini di risultati fisiologici ottenuti.

La musica non è soltanto una parte integrante e importante della lezione, ma anche lo strumento personale con cui l'istruttore comunica con gli allievi, quindi, **gli istruttori più evoluti sono quelli che riescono a codificare e trasformare le note musicali in benefici didattici e fisiologici**, rendendola meno faticosa e più piacevole.

Riguardo alla impostazione sulla bike, non siamo ancora riusciti a trovare un'intesa, perché ogni scuola ha una sua caratteristica e una sua linea di pensiero, ma l'argomento non è da sottovalutare, in quanto, una errata regolazione della sella sovraccarica maggiormente e in maniera impropria le articolazioni degli arti inferiori e non solo, potendo causare nel tempo danni e traumi articolari, in particolar modo alle ginocchia. Il problema si aggrava ulteriormente quando il peso del nostro corpo ha come punto d'appoggio non più la sella ma i pedali, come nelle tecniche "fuori sella".

Come vi ho accennato prima, ogni scuola interpreta l'indoor-cycling in maniera diversa e credo che questo sia un bene per tutti e per l'attività, cosicché ogni singo-

lo istruttore, in questo caso, possa scegliere in base a ciò in cui crede e vuole, riuscendo solo così a trasmettere le sue emozioni, i veri concetti e l'integrità di una metodologia. Anche in questo l'indoor-cycling ha avuto la sua evoluzione perché sono sopravvissute solo ed esclusivamente le scuole che hanno saputo proporre nel tempo dei programmi con contenuti validi e un supporto metodologico e didattico aggiornato ed attuale.

Qualcuna lo considera una ramificazione del ciclismo, altre un viaggio virtuale dove ognuno deve trovare la sua strada, altre ancora semplicemente un'attività che appartiene al fitness, ma sono tutte d'accordo sull'utilizzo e l'importanza del cardiofrequenzimetro.

Il cardiofrequenzimetro

Dal mio punto di vista, l'introduzione del cardiofrequenzimetro è stata la vera evoluzione dell'indoor-cycling. Tra i suoi vantaggi,

ci permette di valutare la giusta intensità agli stimoli senza sottoporre l'apparato cardio-vascolare a sforzi eccessivi; consente di sviluppare programmi personalizzati che vanno dalla perdita di massa grassa fino ad ottimizzare le performance; aiuta ad analizzare gli sforzi oggettivi durante le prestazioni e tanti altri benefici di cui si dovrebbe parlare in una maniera più approfondita. Sicuramente il cardiofrequenzimetro presenta anche alcuni svantaggi, tra cui quello di non considerare l'effettivo stato psicofisico prima dell'allenamento, fattore determinante che potrebbe interferire in maniera significativa sui battiti cardiaci.

L'educatore

Tutte le evoluzioni, i cambiamenti e le introduzioni tecnologiche non servirebbero a niente se la figura dell'istruttore non fosse notevolmente trasformata, aggiornata e specializzata, credo

anche che il termine istruttore sia limitato e oltrepassato. **La vera denominazione dovrebbe essere "educatore"**. Educatore perché ogni disciplina fisica richiede sempre un gesto motorio, sia da eseguire che da raffinare o da ottimizzare e per questo dobbiamo conoscere ed avere le condizioni minime a livello metodologico e didattico oltre che la conoscenza fisiologiche e anatomiche dei movimenti e dei principi d'allenamento. Persino gli uomini hanno avuto e hanno un'influenza importante nell'evoluzione dell'indoor-cycling e del fitness. Perché nei tempi moderni, "il muoversi" è diventato una parte integrante della nostra vita e la ricerca personale del benessere, che gli studiosi dividono in 5 pilastri: fisico, mentale, emozionale, sociale e spirituale, ci ha condotto all'aumento della conoscenza e della coscienza psicofisica migliorando in modo sostanziale non solo la nostra autostima ma

soprattutto la qualità di vita. Infine, credo che l'evoluzione delle evoluzioni non dipenderà più dai meccanismi energetici e fisiologici e nemmeno dalle catene muscolari che permettono l'esecuzione del movimento, ma da noi, responsabili delle scuole e dalle federazioni, che dovremo unirci in un grande evento dell'indoor-cycling, non per un confronto, una sfida o per vedere chi è il più bravo, ma per l'unico motivo che ci unisce, la passione e le emozioni che ci trasmettono quei giri di pedali.

Edgard Serra

Edgard Serra

è nato in Brasile ed è Diplomato ISEF. In Italia dal 1998, dal 2000 Master Trainer e Coordinatore Tecnico del metodo TOPSPIN per Bcube. Presenter Internazionale (Europa, Sud America, M. Oriente) e titolare della palestra "Oficina do Corpo" a Imola (BO).