

Perché il monopattino

Tutto quello che bisogna sapere sulla pratica sportiva.



Gruppo Sportivo Avis Ivrea – © 2006

A cura di Federico Torti

Perché usare il Monopattino

Spostarsi in monopattino

Spostarsi in bicicletta fa bene, permette di tenersi in forma evitando di usare l'auto e i trasporti pubblici e di portare il tuo contributo per l'ambiente. Ma spostarsi usando il monopattino è meglio!!, lo puoi fare indossando tranquillamente i vestiti con cui devi andare a lavoro, devi solo camminare fino all'uscio di casa, fare un passo per montarci su e via. Puoi scendere facilmente, camminare o fermarti, guardare le vetrine e fare quello che vuoi, con il monopattino ti senti veramente libero, molto più che con una bicicletta.

La semplicità del monopattino

L'assenza della catena e del gruppo di ingranaggi del cambio significa che il monopattino non è solo facile e naturale da usare, ma anche estremamente affidabile e molto semplice da mantenere funzionante. L'assenza di parti meccaniche da ingrassare o di parti sporgenti e taglienti che potrebbero provocare traumi o strappare o rovinare gli indumenti, significa che non è necessario proteggersi o proteggere i propri abiti o ricoprire le parti meccaniche, così è possibile utilizzare lo scooter con il massimo comfort, anche vestiti elegantemente senza aver timore di rovinare l'abito.

Mantenersi in forma con il monopattino

Molti di noi dovrebbero fare molta più attività fisica rispetto a quella che facciamo nella vita moderna, noi siamo predisposti per la pratica ma siamo indeboliti dalla mancanza di esercizio. La nostra vita sarebbe certamente più longeva e accuseremmo meno malattie se facessimo più attività fisica nella nostra vita. Svolgere un moderato esercizio fisico per mezzora ogni giorno ci renderebbe molto più attenti mentalmente, molto più prestanti fisicamente, e ci permetterebbe di affrontare i problemi con maggior determinazione.

Naturalmente, affinché si riescano a svolgere regolarmente, gli allenamenti ci devono piacere, non devono diventare una noiosa routine. Il miglior esercizio è quello che ha anche un fine secondario o addirittura principale, come sempre d'altronde, per esempio curare il giardino, camminare speditamente, nuotare, guidare, correre o andare in bicicletta per raggiungere una qualche destinazione, il che è sicuramente molto meglio che starsene seduti grondando di sudore su di un attrezzo da palestra.

Guidare il monopattino è divertente oltre che benefico! E si ottiene maggior beneficio se lo si fa all'aria aperta, andando dove volete, svolgendo attività aerobica e cardiovascolare, stimolando molti gruppi muscolari differenti per un completo body fitness. Chiunque, qualsiasi età abbia, o qualsiasi sia il livello di preparazione atletica, può trarre beneficio dall'uso del monopattino. In particolare i benefici prodotti dal muscolo sartorio incidono notevolmente rassodando le natiche e irrobustendo le gambe, appiattendolo lo stomaco e sviluppando i pettorali.

Il monopattino è un modo efficace per ottenere e mantenere sia un benessere cardiovascolare sia un tono muscolare generale, è un modo divertente per muoversi e allo stesso tempo mantenersi in forma. Il monopattino coinvolge un gran numero di

muscoli delle gambe e delle natiche, degli addominali inferiori, delle braccia e delle spalle – anche durante un utilizzo semplice o un allenamento leggero. Vi accorgete, poiché il lavoro è distribuito su tanti muscoli, che anche se vi sentirete corroborati dall'allenamento raramente accuserete dei dolori o indolenzimenti specifici, diversamente da ciò che potrebbe accadere andando in bicicletta o a correre. Tra l'altro è impossibile accusare i classici dolori da sellino!

Allenarsi con il monopattino per il triathlon, il podismo e il ciclismo

Gli atleti più competitivi utilizzando una serie di metodi di allenamento in aggiunta al loro sport preferito per ottenere un miglioramento della propria condizione cardiovascolare, per migliorare la velocità o la potenza dei propri muscoli. Allenarsi con il monopattino è un buon sistema per sviluppare la resistenza fisica e cardiaca percorrendo lunghi tratti oppure mettendo sotto sforzo l'organo cardiaco. E' possibile così migliorare le prestazioni negli sport come il podismo, il ciclismo e il triathlon.

Un numero sempre più crescente di atleti usa il monopattino come parte fondamentale del loro allenamento e partecipa attivamente alle gare di footbiking (monopattino). Gli allenamenti intensi provocano un eccellente benessere cardiovascolare e aerobico e generano una grande quantità di stamina muscolare in molti gruppi muscolari. Poiché la posizione di corsa è dinamica e non statica, che non vincola l'atleta al mezzo, e poiché l'impatto del piede sul terreno non è violento né traumatico, se fatto con la giusta tecnica, gli allenamenti o le attività intensive minimizzano i comuni traumi associati con la corsa e i fastidiosi e assillanti dolori al collo, alla schiena, alla zona lombare, alle natiche connessi con la bicicletta. **Calciare l'asfalto** coinvolge gruppi di muscoli delle gambe e delle natiche (polpacci, semitendinosi, bicipiti femorali, glutei) molto simili a quelli usati nella corsa, mentre la gamba di appoggio, quella con cui ci si sostiene sul mezzo, coinvolge muscoli simili a quelli usati nel ciclismo (polpacci, quadricipiti). Le gambe si alternano ogni 3-6 pedate a seconda della pendenza del tratto stradale che state percorrendo. Sollevare la gamba in avanti durante l'attività per caricare e aumentare la spinta, permette di sviluppare gli addominali inferiori e poiché è possibile impostare liberamente la posizione di guida, il fondo schiena, le braccia e le spalle sono continuamente sollecitate. Un ottimo allenamento muscolare.

Lo Sport del monopattino

Lo sport del monopattino è in crescita, ci sono ampi margini di miglioramento, sia atletico che tecnico. Ci sono vari tipi di gare, le gare a staffetta sprint e di resistenza, la gare individuali sprint sulla distanza da 200 metri a 1000 metri, le gare individuali sulla distanza da 10 km a 50 km, poi ci sono le gare di gran fondo con distanze che vanno da 60 a 250 km, infine ci sono le gare di cross country e down hill, oltre ai tour di massa.

L'elenco completo delle gare del campionato europeo, i calendari dei campionati nazionali, l'elenco degli appuntamenti più interessanti a livello europeo che si disputano generalmente da marzo a novembre è disponibile sul sito web dell'IKSA, l'International Kicksled & Scooter Association, all'indirizzo www.iksaworld.com oppure sul sito italiano di riferimento curato dall'AVIS Ivrea www.avismonopattino.it. Qui si possono trovare tutte le indicazioni su come avvicinarsi e provare questo magnifico sport.

Le prestazioni con il monopattino

Questa che segue è una breve e sommaria raccolta delle prestazioni sportive ottenute con il monopattino.

Velocità massima raggiunta su terreno pianeggiante senza taglia aria: 39 km/h

Velocità massima raggiunta in discesa senza taglia aria: 81 km/h

1000 m. (1km) record 1 min. 50.5 sec.

10000 m. (10 km) record 20 min. 6 sec. (media di 33 km/h)

Maratona (42km) record 1h 20min 3sec (media di 31 km/h)

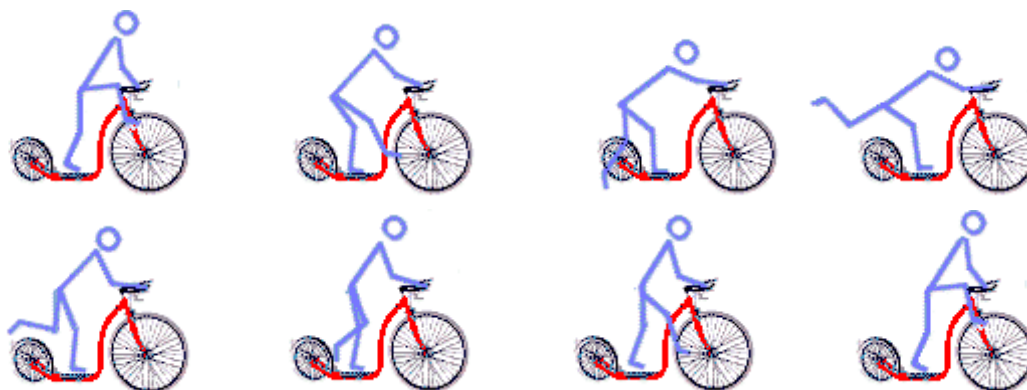
100 km. record 4h. 1min. (media di 25 km/h)

Distanza massima coperta in solitaria in 24 ore 517 km (media di 21,5 km/h)

Distanza massima coperta da team di 5 uomini a staffetta in 24 ore 629 km (alla media di 26.3 km/h)

Quali articolazioni sono coinvolte nel movimento tipico del kicking?

Il kicking, il dare delle pedate a terra per spingere il monopattino, cioè la pratica del monopattino, richiede la quasi massima rotazione dell'anca e la flessione del ginocchio e della caviglia. La gamba che spinge e quella d'appoggio che sostiene la spinta svolgono azioni abbastanza differenti, ma se il loro lavoro viene scambiato ogni 3-6 passi a seconda della pendenza, allora entrambe le gambe godono dei benefici di entrambi i tipi di flessione e rotazione. Il diagramma sottostante mostra la sequenza ciclica dei movimenti svolti per la spinta congelata ad intervalli di tempo regolari. Le stesse immagini unite in un movimento sequenziale mostrerebbero un movimento fluido.



Immagini tratte da © kickbike.com ®

Il ginocchio della gamba d'appoggio inizia e termina il ciclo praticamente quasi dritto, ma non bloccato, e quindi raggiunge la sua massima flessione, circa 30 gradi, quando il piede che spinge sviluppa la forza contro il fondo stradale, mentre il ginocchio deve piegarsi per compensare la distanza tra la pedana e la strada. La flessione della caviglia più o meno riprende questo movimento con la massima estensione allo stesso momento in cui il ginocchio è esteso. L'anca comunque, si flette fino a circa 90 gradi raggiungendo la massima flessione nel punto in cui la gamba che spinge è estesa al massimo posteriormente.

Durante l'intero ciclo, tutto il peso del corpo più le forze prodotte dalla spinta della gamba gravano sulla gamba che sostiene il corpo. Il lavoro più grande è svolto dalla gamba sulla pedana quando si deve raddrizzare dopo la spinta.

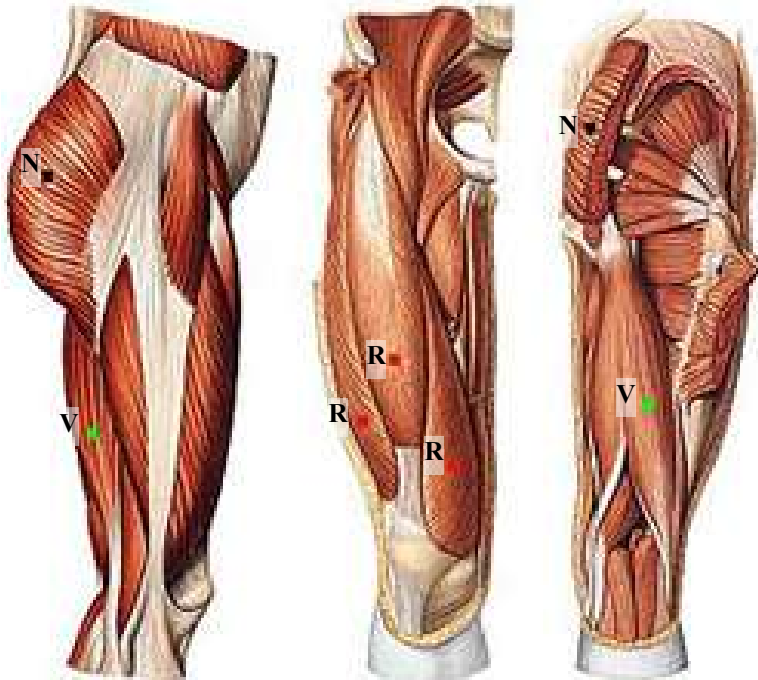
La gamba che spinge svolge, durante il ciclo, una larga serie di flessioni di tutte e tre le articolazioni (anca, ginocchio, caviglia). Il ginocchio è flesso di circa 90-100 gradi all'inizio e quindi progressivamente si raddrizza fino alla conclusione della pedata (spinta) per poi ripiegarsi fino a 90 gradi durante il movimento di recupero. La caviglia rimane quasi sempre flessa fino al contatto con la strada, la parte del ciclo dove si raddrizza progressivamente.

La flessione dell'anca è molto alta in partenza a circa 120 gradi per raggiungere la massima estensione alla fine della spinta. Il massimo sforzo e la massima velocità devono coincidere con la spinta quando il piede fa contatto con il terreno e spinge in avanti l'atleta. E' la velocità e la forza che si imprime in questo momento che determina sia la velocità di avanzamento del monopattino che il fatto se batterete i vostri avversari.

Correre in monopattino implica una vasta gamma di movimenti e flessioni più un intenso sforzo simile a quello richiesto dalla corsa durante ogni ciclo, ma con un impatto al suolo molto lieve. Anche le spalle e i gomiti sono coinvolti nel ciclo.

Quali muscoli sono usati e come?

Durante l'allenamento in monopattino, i muscoli usati dalle due gambe, quella che spinge e quella d'appoggio, seppur differenti ma approssimativamente emulano il funzionamento dei muscoli usati rispettivamente sia nel ciclismo che nella corsa a piedi. Ovviamente il ruolo delle due gambe viene invertito ogni 3-6 passi a seconda della pendenza, quindi entrambe le gambe godono degli stessi benefici muscolari.



Muscoli superiori della gamba - N=glutei, R=quadricipite, V=bicipite femorale e semitendinoso



Muscoli inferiori della gamba - Colori:verde = polpaccio, rosso=tibiale

Immagini tratte da © kickbike.com ®

La gamba di spinta come detto in precedenza, svolge un movimento circolare molto esteso, dove i muscoli usati e le forze sviluppate sono molto simili a quelle della corsa a piedi però con meno traumi dovuti all'impatto del piede a terra. I muscoli principalmente usati sono quelli dietro i polpacci, i polpacci stessi e i glutei.

Bisogna notare che quando la gamba è sollevata prima di iniziare il ciclo, gli addominali entrano in gioco come i pettorali e i bicipiti/tricipiti per compensare il movimento oscillatorio del corpo generato dalla spinta.

La gamba di appoggio, mentre l'altra spinge, svolge una quantità di lavoro sorprendente ed è la prima ad affaticarsi se non si scambiano le gambe con frequenza. All'inizio del ciclo, la gamba è mantenuta praticamente diritta con il piede leggermente flesso e con il tallone sollevato dalla pedana. Tutto il peso grava su questa gamba che sopporta anche le forze verticali e laterali generate dall'azione di spinta e dai conseguenti movimenti del corpo. Il lavoro muscolare (che è effettivamente isometrico) è per la maggior parte svolto dai quadricipiti (R), ma sono usati quasi tutti i gruppi muscolari inferiori (tibiali, polpacci e addominali). La gamba di appoggio torna ad essere diritta alla fine del ciclo di spinta.

E' possibile **ottimizzare l'efficienza** della spinta riducendo il continuo movimento verticale di compensazione della distanza tra la pedana e il terreno, (da qui la tendenza di molti corridori a ridurre l'altezza della pedana applicando delle staffe tra la forcella e la ruota posteriore), e inoltre riducendo il movimento oscillatorio del corpo, in avanti e indietro, cercando di stabilizzare la posizione con le spalle e le braccia.

L'allenamento.

L'allenamento in monopattino è un allenamento che permette di ottenere risultati efficaci in breve tempo e grazie a sessioni prolungate permette di aumentare sensibilmente la resistenza sia mentale che fisica.

L'allenamento in salita o in velocità su percorsi pianeggianti è un lavoro molto intensivo. La richiesta di energie è praticamente esponenziale al crescere della pendenza o della velocità. Miscelare questi impegni intensivi con altri svolti a basse velocità costanti è ideale per migliorare la resistenza cardiaca e mantenerla vicina al 100%

Una tipica sessione di 20 minuti potrebbe incominciare con 5 minuti di riscaldamento alla velocità di circa 15 km/h per aumentare fino a raggiungere la massima velocità da mantenere fino alla fine e quindi concludere con un ritmo defaticante, in modo da compiere in tutto circa 6/8 km.

Il programma scolastico di avvicinamento al monopattino.

L'AVIS Ivrea, L'associazione Volontari Italiani del Sangue, l'associazione che cura lo sviluppo e la promozione del monopattino in Italia, ha intrapreso ormai da anni un percorso di educazione al monopattino rivolto ai ragazzi delle scuole elementari e medie. L'AVIS Ivrea si presta ad organizzare delle sessioni di formazione direttamente nelle scuole, durante le quali si presentano gli scopi sociali dell'AVIS per quanto riguarda la donazione del sangue e si illustrano i benefici e le tecniche relative al monopattino, inoltre si organizzano delle sessioni di pratica sportiva in cui i ragazzi possono esprimere le loro abilità sportive. Il monopattino sviluppa le stesse capacità

che offrono altri sport come la bicicletta, ma riducono od eliminano molte difficoltà e rischi. Per esempio lo stesso monopattino può andare bene per bambini di diverse età od altezze non richiede continue regolazioni per adattarsi al guidatore, la sicurezza e l'efficienza dei monopattini è facilmente garantibile in quanto è richiesta poca manutenzione non avendo parti meccaniche complesse come ingranaggi e catene, inoltre è difficile cadere dal monopattino in quanto si è praticamente in piedi su una pedana molto prossima al terreno e il telaio intralcia minimamente i movimenti delle gambe e del corpo.

Con alcune scuole l'attività ha avuto un buon successo tanto da poter organizzare un vero e proprio torneo interscolastico. Per informazioni contattare Federico Torti fedetorti@libero.it

Alcuni suggerimenti utili prima di iniziare

1. Indossa sempre il casco protettivo durante la pratica del monopattino
2. Ognuno ha una gamba "preferita" – se sei destro, molto probabilmente sarà la sinistra, non mi chiedere perché – trova uno spiazzo ampio ben liscio e inizia a spingere con quella gamba
3. Esercitati ad alternare le gambe in modo da non affaticarti sempre con la stessa e da equilibrare bene lo sforzo. Inizialmente ti sembrerà di fare più fatica, ma alla lunga ne apprezzerai i benefici. Come fare è semplicissimo: ogni 4 o 6 passi sospendi la spinta, ruota leggermente il piede appoggiato sulla pedana in modo da fare un po' di spazio per infilare l'altro, appoggia bene sulla pedana il piede con cui spingevi, solleva il piede con cui ti appoggiavi sulla pedana e riprendi a spingere con questo piede. Facile, no?!
4. Lascia che il monopattino scorra bene, sfrutta tutta la sua scorrevolezza, non avere fretta di spingere, tu spingi solo quando rallenta. Le battute devono essere lunghe e lente, lunghe e lente, ma se devi affrontare una salita allora il ritmo cambia e le battute diventano corte e più frequenti per mantenere elevata la velocità di avanzamento. Se proprio è ripida, scendi e corri o cammina, quando riesci basta un passo e sei di nuovo sulla pedana. Immediato, non credi?
5. Fai attenzione alle asperità come marciapiedi e dossetti, perché il monopattino ha una pedana abbastanza prossima al terreno ed è facile toccare con il fondo del telaio che comunque è rinforzato, ma presto imparerai a saltare ed evitare così questi ostacoli.
6. Per manovrare il monopattino in una zona stretta, quando non ci sei sopra naturalmente, prendi l'abitudine di sollevare la ruota posteriore con la punta del piede in modo da ruotare il monopattino rapidamente.
7. L'agilità con cui puoi salire e scendere dal monopattino sono imparagonabili, se trovi improvvisamente un ostacolo sulla tua strada, come uno scalino, puoi facilmente scendere in corsa, afferrare comodamente il telaio, sollevarlo senza sforzo visto il suo peso ridotto, affrontare l'ostacolo e riprendere rapidamente la spinta in corsa.
8. I monopattini sono classificati dalla legge italiana, e similmente anche in Europa, come acceleratori di andatura alla stessa stregua di pattini, skateboard e skiroll. Come tali non possono circolare liberamente sulle strade. Tuttavia sono ampiamente tollerati. Ciò non toglie che un qualunque tutore della legge potrebbe avere qualcosa da ridire nel caso in cui dovesse fermarti. Ora se tu usi il monopattino o gli altri acceleratori con buon senso riduci notevolmente il rischio di essere fermato. Ma in ogni caso, senza nulla togliere agli altri compagni di sventura sopra citati, il monopattino è ben differente: innanzi tutto il guidatore non è vincolato all'acceleratore quindi l'avanzamento è molto più controllabile, inoltre l'acceleratore non avanza di moto proprio qualora sfuggisse al controllo del guidatore stesso se non quanto una bicicletta, ma mai come uno skateboard, per cui il rischio provocabile ad altri è contenuto. Inoltre il monopattino può essere dotato di tutti i sistemi di sicurezza che ha una bicicletta: luci, catarifrangenti, avvisatore acustico, ma soprattutto ha i freni esattamente come

quelli della bicicletta. Quindi un altro grave problema di sicurezza è gestito. Per quello che riguarda il movimento che il monopattinatore deve compiere per avanzare posso dire che seppur le gambe fuoriescono in minima parte e per di più dalla parte posteriore dalla sagoma del veicolo, il movimento del mezzo è uniforme, non oscillatorio, e l'avanzamento è regolare e non crea alcun pericolo o disturbo alla circolazione degli altri mezzi. Se in più usi anche il casco, utilizzi le piste ciclabili, la dove ci sono, e rispetti le regole stradali e gli altri è veramente difficile che ti dicano qualcosa, ma comunque resta possibile. In ogni caso il monopattino si presta molto facilmente ad essere spinto o accompagnato a piedi, permettendoti di affrontare tratti liberi e sicuri a bordo del mezzo, oppure attraversare le strade del centro storico a piedi accompagnandolo facilmente e senza disturbo.

9. Ti accorgerai che puoi montare sul tuo monopattino con qualunque abbigliamento senza paura di sporcarti, rovinarti od essere impacciato. Uno zainetto ti permetterà di trasportare con te i tuoi effetti.
10. Il monopattino può essere facilmente trasportato in auto, anche di piccole dimensioni, puoi smontare rapidamente la ruota anteriore e metterlo addirittura in un'apposita borsa per trasportarlo in treno o in aereo come semplice bagaglio.

Ora ti serve solo un monopattino e sei pronto per prendere a pedate l'asfalto!

tratto da kickbike.com

**per GS AVIS Ivrea – Monopattino
Federico Torti**

fedetorti@libero.it
www.avismonopattino.it