

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

Fondamentale il check-up biomeccanico di inizio stagione

edinet · Tuesday, December 10th, 2013



Matteo Montaguti ciclista professionista in forza alla formazione transalpina World Tour AG2R – La Mondiale nei giorni scorsi ha fatto visita al centro Velosystem® di Cesenatico per un check-up completo prima del ritiro che lo vedrà impegnato fino al 20 dicembre ad Oliva, località spagnola nella provincia di Valencia.

Montaguti si è affidato ai consigli e alle capacità di **Fabrizio Fagioli**, per la regolazione delle tacchette, per il posizionamento in sella e per la creazione di solette personalizzate.

Matteo che importanza ha un check-up di questo tipo prima di partire per un periodo di intenso allenamento?

Si tratta di un momento molto importante, è la prima occasione per controllare tutte le regolazioni e i dettagli che poi dovranno seguirvi per tutta la stagione. In particolare al ritiro di Oliva ci verranno consegnate le nuove biciclette ed è quindi fondamentale avere tutte le misure esatte per far sì che i meccanici siano in grado di riportarle sul nuovo telaio.

Quali sono i primi appuntamenti del 2014?

Il primo impegno del 2014 sarà il Tour de San Luis che si terrà dal 19 al 26 gennaio in Argentina. Si tratterà di una prima competizione, una gara a tappe molto utile per iniziare al meglio la stagione. Poi ho chiesto alla mia squadra di poter prendere parte al Giro d'Italia, ho bisogno di mettermi alla prova in un grande giro a tappe per poi avere la preparazione necessaria per terminare la stagione. Poi sarò a disposizione per un altro grande giro o il Tour de France o la Vuelta, ancora non lo abbiamo stabilito.

Che obiettivi ti sei dato per il 2014 e cosa ti chiede la squadra?

L'obiettivo rimane quello di prendere parte a due grandi giri a tappe e di dare una mano, soprattutto in salita ai miei capitani. Sono al 3° anno alla AG2R – La Mondiale, sento che la fiducia del team nei miei confronti è aumentata e le mie prove alla Vuelta hanno aumentato anche la mia autostima, ero l'unico infatti a rimanere con Pozzovivo in salita. Dall'altro lato la squadra mi lascia molta libertà d'azione, per cui l'obiettivo per il 2014 è riuscire a mettere a segno una o due zampate decisive. Ma è meglio rimanere con i piedi per terra e lavorare sodo.

Tornando alla biomeccanica, quanto è importante effettuare un check-up completo a inizio stagione e poi quanti ne esegui durante la stagione?

Il primo check-up stagionale è fondamentale. È il punto di partenza per tutte le regolazioni sia che riguardino la bicicletta sia per quanto riguarda gli scarpini e le tacchette che spesso cambiano con l'inizio della nuova stagione. Il posizionamento in sella e quello delle tacchette sono fondamentali per l'assetto di bacino, ginocchia e più in generale per armonizzare la pedalata. Nel ciclismo bastano pochi millimetri di differenza e un movimento ripetuto migliaia di volte al giorno come la pedalata può creare problemi di ogni tipo.

Generalmente visito il centro Velosystem® a dicembre prima del ritiro. Poi a gennaio ritorno per ridefinire le misurazioni e poi è importante durante la stagione, a metà anno circa, ricontrollare tutto per capire se vi sono modifiche da apportare.

Velosystem® di recente ha anche aggiunto il servizio di posizionamento da crono in galleria del vento, cosa ne pensi?

La cronometro è diventata una specialità fondamentale per le corse a tappe. Durante la stagione per chiunque si debba cimentare in prove contro il tempo è utile sottoporsi a prove di aerodinamica in galleria del vento ed è altrettanto importante curare il posizionamento sulla bici da crono. Il servizio offerto da Velosystem® per il posizionamento da cronometro è di alto livello. In questi anni ho avuto modo di frequentare altre gallerie del vento in Europa e vi posso assicurare che l'equipe di Fabrizio Fagioli è davvero all'avanguardia e spero infatti che l'AG2R –La Mondiale che è in contatto con Velosystem®, riesca a chiudere un accordo perché qua ci sono tutti i presupposti per arrivare ad un posizionamento che garantisce il massimo della performance e del comfort.



This entry was posted on Tuesday, December 10th, 2013 at 12:00 am and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.