

Dieci consigli su come scegliere l'abbigliamento per l'estate

E' arrivato il caldo e noi abbiamo voglia di praticare il nostro sport preferito : il ciclismo. Che si sia in montagna, sulla spiaggia, sulla strada, facendo cicloturismo con gli amici o partecipando ad una gara, una cosa è certa: suderemo molto!

Possiamo avere la miglior bicicletta del mondo, il casco più solido, magnifici occhiali da sole, quello che fa la differenza in termini di comodità e di sensazione di freschezza sotto il sole a piombo è il vestiario che indossiamo.



Per scegliere l'equipaggiamento ideale, dobbiamo considerare la durata dell'attività fisica, il terreno sul quale la praticheremo e il meteo. Gli indumenti più importanti sono la maglia e i pantaloncini (salopette), anche se esistono altri indumenti che ci aiutano a praticare questo sport in modo sicuro e comodo.

Sulla base della nostra esperienza (*) vi vogliamo dare dieci consigli in modo che possiate fare le scelte migliori riguardo l'abbigliamento ciclistico in estate.

1.- Evitate gli indumenti di cotone

Si impregnano di sudore e divengono ben più pesanti se la traspirazione non è appropriata. Un indumento impregnato di sudore non è pratico, si incolla al corpo e da una sensazione sgradevole. Ma ancor più importante, essi possono provocare una disidratazione più rapida danneggiando il nostro rendimento, quindi facendoci durare più fatica.

2.- Scegliete tessuti tecnici traspiranti

Utilizzate indumenti per ciclismo con tessuti tecnici di qualità che siano molto traspiranti. La qualità del tessuto procura una grande comodità agli indumenti e la differenza di prezzo con indumenti meno cari ma di qualità scadente è chiaramente giustificata. Una buona traspirazione aumenta il rendimento fisico.

3.- Non acquistate indumenti di imitazione

Non acquistate copie di indumenti per il ciclismo. Utilizzano tessuti di cattiva qualità che non sono traspiranti e che possono provocare allergie della pelle. Diffidate degli indumenti che sono venduti con gli stessi argomenti ma che sono meno cari degli originali.

4.- Le tre tasche dietro

In estate occorre ben idratarsi bevendo acqua o bibite isotoniche. E' anche consigliabile assumere barrette energetiche, frutta secca o frutta per avere più energia. Per questo è preferibile avere delle tasche sul dietro della maglia dover poter riporre questi prodotti.



5.- Utilizzate indumenti che non provochino sfregamenti

Utilizzate indumenti con tessuti anti – abrasivi e cuciture piatte tanto sulla maglia che nella salopette. Niente è più sgradevole d'estate che l'unione del sudore con lo sfregamento. La forma anatomica del capo di abbigliamento aiuta anche ad evitare disagi e ferite sulla pelle.

6.- Utilizzate delle maglie con una buona regolazione alla cintura

Conviene scegliere maglie con un finimento in silicone ipoallergico alla cintura. Questo è l'ideale per i ciclisti che hanno la pelle sensibile e comunque permette all'indumento di conservare la sua posizione ideale sul corpo. Questa finitura evita anche che la maglia scivoli su altri tessuti o sulla pelle.

7.- Cerniera integrale

La maglia è più cara ma ne vale la pena. La principale funzione della cerniera integrale – cioè che va dal collo alla cintura – è di favorire una maggiore vestibilità ma in estate la sua funzione principale è di permettere l'apertura della maglia in modo da garantire la circolazione d'aria al fine di favorire la traspirazione e la freschezza. Fra l'altro la chiusura lampo permette di togliersi l'indumento in modo più rapido e più pratico.

8.- Maniche in lycra

Non è indispensabile ma è raccomandabile. Le maniche composte integralmente di lycra garantiscono un buon aggiustamento del capo all'anatomia del braccio, ed è veramente un qualcosa in più. Questo porta maggior comodità e un miglior aero-dinamismo delle tradizionali maniche elastiche che stringono il braccio per non farvi entrare l'aria. Le caratteristiche del tessuto permettono anche un miglior recupero muscolare.

9.- Guanti corti

I guanti corti da ciclismo sono ideali per l'estate. Il palmo della mano deve essere rinforzato con delle zone di gel e di silicone antisdrucchiolo. L'associazione delle due zone evita alla mano di scivolare e protegge il palmo. Sulla parte esterna, i guanti devono presentare un tessuto che permetta al sudore di asciugarsi.



10.- La salopette è l'indumento più importante per il ciclista

Il ciclista passa molto tempo sulla bicicletta e una gran parte della differenza fra il pedalare confortevolmente o soffrendo è dovuta al disporre o meno di salopette dotate di un buon fondello. Il fondello protegge il ciclista in ogni momento. Ne esistono una infinità di modelli in funzione delle specialità ciclistiche, del tipo di sella adottata, del peso del ciclista e delle ore di utilizzazione. Un buon fondello deve essere traspirabile, ipoallergico e deve adattarsi all'anatomia maschile e femminile.

(* La Inverse è una nota casa di abbigliamento spagnola che produce capi per ciclismo, atletica, motocross, nuoto

Liberamente tratto da :

<http://www.inverseteams.com/fr/blog/10-conseils-pour-choisir-ses-vetements-de-cyclisme-pour-lete>

Altri articoli pubblicati sul sito su argomenti simili :

ABBIGLIAMENTO INVERNALE i tessuti tecnici e qualche consiglio pratico

03-12-2016 / 03-02-2017 - APPROFONDIMENTI



L'immagine è decisamente esagerata. Nella Toscana litoranea simili paesaggi sono del tutto eccezionali. Però l'inverno è ormai alle porte e con esso il freddo, più o meno intenso. Quando ci si

avventura in bici con il termometro che si avvicina pericolosamente allo zero e il vento di tramontana "taglia" orecchie e naso, il dilemma è sempre il solito: come vestirsi? Chi scrive per molto tempo ha utilizzato il sistema detto "a cipolla", ritenendo, erroneamente, che più capi ci si mette addosso e meno freddo si sente. Non è così. Il ciclismo richiede anche una certa libertà di movimento resa difficoltosa se siamo esageratamente "infagottati". Capi tecnici, quindi. Ma quali? Anche nell'abbigliamento ciclistico si rischia di spendere tanti soldi per capi "firmati". Soldi che si potrebbero risparmiare conoscendo esattamente la qualità dei prodotti. Per questo l'approfondimento di dicembre è dedicato ai tessuti tecnici e alle loro caratteristiche, accompagnato da qualche consiglio pratico.

Alla fine della lettura provate a vedere di cosa sono composti i vostri giubbini, calzamaglie, maglie e calzini e fate un confronto dei prezzi che trovate in commercio ... può essere interessante!
Buona lettura.

 [tabellariassuntiva.pdf](#)
Dimensione: 944,62 KB

COME AFFRONTARE IL FREDDO IN BICICLETTA

01-01-2016 / 31-01-2016 - APPROFONDIMENTI



ciclista d´inverno

L´inverno sembrerebbe in arrivo, anche dal punto di vista del meteo. Il condizionale è però d´obbligo in quest´epoca di cambiamenti climatici accelerati. Fino a pochi anni fa dicevamo che

"non ci sono più le mezze stagioni!", ora cominciamo a dire "non c´è più l´inverno!".

Ma torniamo a noi.

Dalle nostre parti il freddo non è mai molto intenso: le nevicate sono avvenimenti e la temperatura difficilmente scende sotto lo zero. Possiamo permetterci il lusso, quindi, di andare in bicicletta tutto l´anno. Ciò non toglie che un pò di freddo lo dobbiamo sopportare anche noi e allora è meglio attrezzarsi per evitare di incorrere in fastidiosi malanni di stagione.

A come affrontare il freddo è dedicato l´approfondimento di questo mese.

Buona lettura!

 [come affrontare il freddo in bicicletta](#)

Dimensione: 755,74 KB

D´inverno ci dobbiamo vestire in maniera adeguata che non vuol dire indossare strati e strati di maglie, magliette e giubbotti ... alcuni consigli utili per andare in bici d´inverno senza patire - troppo - il freddo.