

# Come organizzare il dopo uscita in bici

Alcuni suggerimenti per smaltire la fatica dell'uscita in bicicletta ed essere pronti ad affrontare il resto della giornata e l'uscita successiva.



# 1 Pulire la bicicletta

Non si tratta di pulire la bicicletta in modo completo come facciamo ogni 250 / 300 km. Dobbiamo limitarci a prendere uno sgrassatore e a togliere il sudore dal telaio e la polvere dagli ingranaggi. Se abbiamo pedalato su strade fangose conviene anche dare una pulita alla catena, al movimento centrale e ai pignoni posteriori.

Si tratta di un'operazione semplice che richiede 5 / 10 minuti al massimo ma che ci garantisce una buona manutenzione della bici (e anche quei fastidiosi scricchiolii quando facciamo l'uscita successiva!).

# 2 Alimentarsi

Potrebbe sembrare ovvio, ma molti ciclisti si dimenticano di mangiare alla fine dell'allenamento. Durante una uscita, di qualsiasi durata, bruciamo le riserve di glicogeno muscolare cioè le nostre riserve di energia. È importante reintegrarle. Anche se non sembra più vero che questo reintegro debba essere fatto nei 60 minuti successivi alla fine della pedalata, è bene prevederlo come parte importante del recupero ma, se pedali la mattina, anche

per essere certo di avere energie sufficienti per il resto della giornata.



Carboidrati e proteine dovrebbero costituire l'essenziale dell'alimentazione post-uscita.

Se si ha poco tempo per preparare il pasto dopo la sessione ci si può indirizzare verso bevande proteiche che si trovano facilmente sui banchi del supermercato o del negozio di alimentari di fiducia.

## 3 Farsi una doccia

Alla fine della pedalata, dopo aver pulito la bici e prima di essersi alimentati, ci togliamo la tenuta da ciclismo. Se rimaniamo troppo a lungo con maglietta e salopette sudati i batteri iniziano ad accumularsi e rischiamo di avere alcuni fastidiosi disturbi alla pelle.

A questo punto una bella doccia calda e rinfrescante è proprio ciò di cui abbiamo bisogno per rilassarci dopo una lunga e faticosa pedalata.

## 4 Stirare i muscoli

Prima di dedicarsi al resto della giornata, soprattutto se il resto della giornata prevede di sedersi su una sedia, alla scrivania o davanti alla televisione, è importante distendersi e stirare i muscoli.

In commercio troviamo una grande quantità di prodotti reclamizzati come capaci di favorire il recupero. Uno di questi ausili è il "rullo schiuma". E' poco costoso e facile da usare: la pressione esercitata lungo i muscoli utilizzando un rullo di schiuma aiuta a riparare le microlacerazioni nelle fibre muscolari, rompe il tessuto cicatriziale e rimuove i

liquidi associati all'esercizio fisico intenso. È un'alternativa economica al massaggio manuale.



Anche gli esercizi yoga aiutano a rilassarci dopo un'uscita in bicicletta. La cosa principale è assicurarsi di essersi "allungati" prima di sederci, in auto, al lavoro o ... sul divano di casa!

## 5 Bere un caffè

Potremmo aver fatto una sosta durante l'uscita e aver bevuto un caffè, magari in compagnia degli amici di pedalata, ma sicuramente non c'è motivo per non prenderne un altro ...

Dopo aver pulito la bici, essersi convenientemente alimentati, aver fatto una doccia e aver compiuto alcuni esercizi di allungamento, se hai tempo, è giusto rilassarsi



bevendo un bel caffè o un'altra bevanda calda, se preferisci.



## 6 Fare un pisolino

Questo non è in contraddizione con il prendere un caffè. Ci vogliono 20 minuti perché la caffeina faccia effetto, quindi un espresso e un pisolino costituiscono davvero una combinazione eccellente! Ricordiamoci sempre che il sonno è una parte vitale del processo di recupero e che non è solo qualcosa da fare di notte.



*Tour de France, 1934*

Secondo studi accreditati, un ciclista che dorme solo sette ore per notte - generalmente considerato il minimo per gli atleti - dovrebbe integrare il sonno con un periodo di

inattività durante il giorno, idealmente includendo un pisolino tra i 20 e i 30 minuti.

**Liberamente tratto da:**

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/6-essential-steps-for-nailing-your-post-ride-routine>

