

# **DIECI MODI PER MIGLIORARE LA FORMA FISICA E CONTINUARE A DIVERTIRSI FACENDO CICLISMO**

Il ciclismo è una delle forme di esercizio più adattabili e facilmente accessibili a tutti. Come si dice: da 9 a 99 anni tutti possono andare in bicicletta!



Pedalare è un'attività a basso impatto che fa bene alle articolazioni ma in generale tutta la salute psicofisica ne trae beneficio.

L'ampia gamma di rapporti e le biciclette elettriche a pedalata assistita rendono le salite ripide e le distanze più lunghe accessibili a gran parte delle persone a cui piace pedalare. Rulli e cyclette indoor rendono il ciclismo accessibile per le persone che vivono nelle città frenetiche come nelle aree rurali più remote, con il caldo afoso come nell'inverno più rigido.

Migliorare la forma fisica in bicicletta non deve essere visto come una cosa complicata.

Seguire i seguenti 10 consigli migliorerà la nostra forma fisica cardiovascolare, ci renderà più veloci e più forti sulla bici e renderà le nostre uscite più divertenti.

Questi passaggi non sono cronologici, né è necessario applicarli tutti contemporaneamente. Non sono neppure elencati secondo la loro priorità: a seconda della nostra attuale forma fisica e del nostro livello di esperienza, alcuni consigli potrebbero essere prioritari per alcune persone rispetto ad altre.



Invece, è meglio considerare ciascuno di essi uno per uno, determinare se stiamo già facendo un buon lavoro, quanto sarebbe facile o difficile cambiare certi nostri comportamenti e il loro potenziale vantaggio per rendere più divertenti ma anche utili le nostre uscite.



**1 - Iniziare a pedalare  
almeno 3 volte a  
settimana**

La costanza e il volume di allenamento sono due dei componenti più importanti per costruire la forma fisica del ciclismo. Prima

ancora di pensare a *cosa fare* durante le nostre pedalate, il primo passo è pedalare abbastanza frequentemente in modo da accumulare senza danni lo stress dell'allenamento nelle uscite di resistenza passando da una intensità facile ad una moderata. Se riusciamo a fare quattro sessione benissimo, ma anche tre uscite a settimana vanno bene.



## **2 - Aggiungere un “allenamento ad intervalli” a settimana**

Quanto dovrebbero essere lunghe le nostre uscite? La risposta più semplice per i principianti è arrivare a pedalare per 60-90 minuti a pedalata. Il passo successivo è quello di fare una/due uscite

lunghe, cioè di più di due ore. Portare una "corsa lunga" settimanale a 3-4 ore potrebbe essere un obiettivo a lungo termine.

Una volta che pedaliamo costantemente 3-4 giorni alla settimana per almeno alcuni mesi, il passo successivo è quello di includere un allenamento ad intervalli ("interval training") in una delle nostre uscite settimanali.

Non è necessario aggiungere un giorno di allenamento alla settimana per eseguire questa operazione. Basta includere questo tipo di allenamento all'interno di una delle tre o quattro pedalate settimanali. Gli allenamenti a intervalli concentrano lo stress dell'allenamento su regioni specifiche all'interno di uno spettro di intensità finalizzate a

stimolare un

adattamento

significativo che ci dia

gli strumenti fisici per

andare più veloce o più

a lungo o entrambi.

US Vicarello 1919

dicembre 2023





Gli intervalli possono essere lunghi e relativamente facili (ad es. 30 minuti a un ritmo aerobico impegnativo), di media durata e faticosi (ad es. 10 minuti al nostro ritmo più veloce e sostenibile) o brevi e difficili (ad es. 3-5 minuti al massimo della nostra capacità).

**3 - Consumare almeno una borraccia d'acqua ogni ora**



Rimanere adeguatamente idratati mentre si pedala è fondamentale per la salute, il divertimento e le prestazioni. Bere una

borraccia da 500 ml all'ora durante le uscite è la raccomandazione di base per l'assunzione di liquidi. Per alcuni consumare fino a due borracce all'ora è ancora meglio, ma il volume di liquidi da bere dipende da diversi fattori. In ambienti caldi, con temperature elevate all'esterno o flusso d'aria limitato all'interno, l'assunzione di liquidi dovrebbe aumentare con l'aumentare della sudorazione oraria. Una terza borraccia in un'ora non è una ipotesi esagerata se si pedala in ambienti caldi e umidi. la bevanda sportiva? Le bevande con carboidrati ed elettroliti possono essere utili. Tuttavia, l'acqua deve avere la priorità nelle nostre borracce perché possiamo assumere calorie ed elettroliti anche dal cibo che consumiamo pedalando: barrette, frutta secca, banana, panini con miele o marmellata, ecc. Separare il "carburante" solido dal fluido consente inoltre di aumentare l'assunzione di acqua all'aumentare della temperatura, senza sovraccaricare lo stomaco di più calorie di quelle che è disposto a elaborare all'ora.

## **4 - Consumare carboidrati durante le uscite**

A proposito di *carburante*, dovremmo consumare 40-60 grammi di carboidrati all'ora sulla bici durante le uscite che durano più di 60-90 minuti. Per le corse più brevi, in genere iniziamo con una quantità sufficiente di glucosio nel sangue e glicogeno muscolare per

alimentare

una uscita di

alta qualità

senza

bisogno di

ulteriori

aggiunte. Per

le corse



mattutine o dopo il lavoro (ad es. diverse ore dopo pranzo), un



piccolo spuntino prima o all'inizio della corsa può aiutare a mantenere la concentrazione e la motivazione.

## **5 - Dormire almeno 8 ore a notte**

Il sonno è la cosa migliore in assoluto che possiamo fare per riprenderci dalle pedalate e dare al nostro corpo l'opportunità di adattarsi e crescere. Ci sono un sacco di "trucchi per il recupero", ma finora niente è più efficace che dormire costantemente almeno 8 ore a notte. Anche la qualità conta.

Stabilisci buone routine notturne e mattutine e se non puoi essere regolare sia per l'ora di andare a dormire che per quella di sveglia cerca almeno di avere un orario di sveglia che rispetti un sonno adeguatamente lungo .

## **6 - Mangiare** **correttamente ogni** **giorno**

La versione più lunga di questa affermazione è: soddisfare il nostro fabbisogno calorico giornaliero totale. Ciò significa consumare abbastanza energia totale per soddisfare la somma del tuo metabolismo basale (ad es. l'energia necessaria per le funzioni corporee di base) + energia per le attività quotidiane (ad es. il nostro lavoro e il fabbisogno energetico del nostro stile di vita) + il dispendio energetico dell'esercizio. *Ciò che mangiamo* non ha molta importanza finché non consumiamo abbastanza energia per soddisfare o superare questa somma. Un atleta malnutrito non avrà energia adeguata per supportare il sistema immunitario, la funzione cognitiva, allenamenti di alta qualità, recupero di alta qualità, riparazione muscolare o adattamenti del sistema cardiorespiratorio all'esercizio.



## **7 - Consumare tutti e tre i macronutrienti nei pasti giornalieri**

Sebbene i carboidrati siano i macronutrienti più importanti da consumare *durante* le uscite in bicicletta di durata superiore a 60



minuti, gli atleti devono considerare oltre ai carboidrati, anche proteine e grassi come componenti della loro dieta quotidiana.

Le strategie nutrizionali che eliminano o limitano fortemente particolari alimenti o macronutrienti non sono necessarie o benefiche per le prestazioni di resistenza. Nella migliore delle

ipotesi, per alcuni atleti le

strategie ad alto contenuto di

grassi e basso contenuto di

carboidrati come le diete

chetogeniche potrebbero dare gli

stessi risultati di una dieta mista

di macronutrienti. Ma sono

eccezioni non la regola. D'altra

parte, le strategie dietetiche miste

di macronutrienti sono più

adattabili alle esigenze richieste

dalle uscite lunghe o impegnative

e ti consentono di dare il meglio

a tutti i livelli di intensità.





## **8 - Imparare ad allenarsi al chiuso, all'aperto, da soli e in gruppo**

Aumentare la nostra gamma di opzioni di allenamento è il modo migliore per assicurarci di poter migliorare la nostra esperienza.

Estremizzando: per arrivare a fare quattro sessioni la settimana potremmo pedalare un giorno all'aperto in solitaria, un giorno al chiuso su uno smart trainer, facendo un giro di gruppo il terzo

giorno e il quarto giorno potremmo fare una lezione di ciclismo di gruppo indoor in palestra.

Se siamo ciclisti abituati a pedalare solo all'aperto, prendiamo in considerazione l'acquisto di un moderno smart trainer e una delle app di allenamento come Zwift o Wahoo SYSTM. Per i ciclisti che invece hanno pedalato solo al chiuso, imparare a pedalare all'aperto amplia i propri orizzonti e le proprie opportunità. Il ciclismo gravel e la mountain bike possono essere allettanti per i

ciclisti che non vogliono mescolarsi al traffico. E se pedaliamo sempre in solitaria, imparare a stare nel gruppo locale è un ottimo modo per stabilire



connessioni sociali e creare una certa responsabilità che potrebbe aiutarci quando la nostra motivazione diminuisce.



## **9 - Gestirsi in base allo sforzo percepito**

Il ciclismo può essere un'attività ad alta intensità di *dati*, ma non è necessario che lo sia. Misuratori di potenza, cardiofrequenzimetri, ciclocomputer GPS e sensori indossabili possono essere ottimi strumenti di allenamento, ma quando è il momento di affrontare una Granfondo o anche solo una uscita più impegnativa del normale dobbiamo fare affidamento sul *nostro* misuratore di intensità interno. Saper bene valutare lo *sforzo percepito* (RPE) sembra uno strumento rudimentale in una società high-tech, ma il nostro *seniore interno* che ci dice quanto valutiamo di poter sostenere un certo livello di sforzo e la sostenibilità di quel livello di sforzo è straordinariamente accurato. Inoltre, questo *seniore* rimane preciso quando cambiano le variabili intorno a noi, come temperatura, umidità, altitudine, stato di idratazione e la distanza che abbiamo già percorso.

## **10 - Mantenere il ciclismo divertente e semplice**

Per migliorare nel ciclismo dobbiamo divertirci ad andare in bicicletta. Trascorreremo molto tempo in sella. Vale la pena farlo solo se andare in bicicletta ci dà gioia. Le persone che rimangono impegnate con il ciclismo finiscono per diventare più veloci e più forti a causa dell'effetto cumulativo del chilometraggio e delle ore sulla bicicletta. Se ci alleniamo con passione – e per far questo dobbiamo farlo con flessibilità e intelligenza - miglioreremo in tutte le cose che rendono i ciclisti più veloci e contenti. Sacrificio e divertimento devono andare di pari passo.

**LIBERAMENTE TRATTO DA:**

**<https://trainright.com/10-simple-ways-to-improve-cycling-fitness/>**