

# **Il riscaldamento prima di una uscita in bicicletta**



Capita a tutti. Uscire in bici e provare quell'antipatica impressione di blocco alle gambe, di respiro fiaccato che non ci permette di andare più forte. Il nostro fisico "a freddo" non funziona e ci da questo spiacevole messaggio. **Occorre riscaldarlo per metterlo in condizione di svolgere al meglio ciò che il nostro cervello gli chiede.**

Prima di entrare nel vivo dell'argomento è necessaria una premessa: il riscaldamento di cui parliamo in questo articolo non è quello "pre-gara" ma quello destinato a coloro che escono per fare una uscita in bicicletta anche intervallata con esercizi specifici.

Il riscaldamento può essere definito come "*l'insieme dei mezzi attivi che l'atleta utilizza al fine di aumentare le sue funzioni biologiche per la realizzazione di uno sforzo fisico*" (Thierry Gault)

Il riscaldamento, in inglese "warm-up", serve ad effettuare in maniera corretta l'esercizio fisico, migliora le prestazioni e, quando è fatto bene, previene gli infortuni. Il suo scopo è quello di porre lo sportivo in uno stato fisico e mentale che gli consente la massima efficienza per una determinata attività sportiva. Come un pilota automobilistico effettua alcuni giri di prova prima della partenza per consentire alla meccanica del suo bolide di raggiungere la sua temperatura di esercizio, così l'atleta che inizia un allenamento fa "girare" il suo fisico in modo da raggiungere lo stato ottimale per l'inizio dell'attività fisica.

Esso si indirizza soprattutto al cuore, ai polmoni, ai muscoli, alle articolazioni e ai tendini.

Il riscaldamento innalza la temperatura corporea di uno o due gradi il che crea un "ambiente" che favorisce le reazioni biochimiche muscolari collegate all'impegno fisico. Come scrive Piero Fisci nel suo "Ciclismo. Allenamento e alimentazione": "*In questa fase si crea una specie di lubrificazione dei muscoli, che quindi si contraggono più facilmente e con minori rischi di strappi o stiramenti. La seduta di*

*allenamento sarà quindi sempre formata da tre fasi di cui la prima e l'ultima so no sovrapponibili".* In altri termini: l'uscita in bici si deve articolare in una fase iniziale di riscaldamento, nell'allenamento vero e proprio, nella fase finale di defaticamento. Occorre quindi evitare di partire e arrivare a tutta. Si dura un "monte di fatica" ottenendo risultati di molto inferiori a quelli che si otterrebbero razionalizzando l'uscita.



Il riscaldamento non serve però solo per innalzare la temperatura - altrimenti d'estate se ne potrebbe fare a meno. Infatti esso fa sì che a livello articolare all'aumento della temperatura consegua un aumento di produzione di liquido sinoviale che è quello che garantisce la lubrificazione delle articolazioni. In generale, durante un buon riscaldamento si assiste ad un'attivazione metabolica e a un'intensificazione dell'attività del sistema cardiovascolare che predispongono l'organismo a una performance fisica migliore.

**Riassumendo** : il riscaldamento permette :

- ❖ Una accelerazione del ritmo cardiaco, una attivazione del sistema cardiovascolare.
- ❖ Una accelerazione del ritmo respiratorio che permette di rispondere alla richiesta di ossigeno. Quando la temperatura corporea raggiunge i 38,5 - 39 gradi è maggiore la quantità di ossigeno assorbita con la respirazione.
- ❖ Un aumento della temperatura del corpo;
- ❖ Una messa in tensione del sistema nervoso che favorisce una risposta motrice più rapida e precisa e quindi una migliore qualità dello sforzo prodotto.
- ❖ Una preparazione mentale dell'atleta.



Assodato che partire “a tutta” è dannoso ora abbiamo il problema di come farlo, il riscaldamento. Su questo punto ci sono diverse “scuole di pensiero”. C’è chi propone esercizi preparatori prima di montare in bici (“riscaldamento generale”), chi addirittura sostiene la bontà dello stretching che invece altri – i più, per la verità - sconsigliano assolutamente, ecc. Come in tutte le cose non esiste una regola valida per tutti, sempre e comunque. Ritengo che una discriminante fondamentale sia quella dell’età. I giovani hanno bisogno di riscaldarsi meno degli anziani.

Per le modalità con cui effettuare il riscaldamento mi sembrano utili le indicazioni fornite da Christophe-H sul sito della B-Twin:

1. La fase di riscaldamento deve essere progressiva e si inizia con un rapporto agile, quindi moltiplica piccola. La velocità permette di fare salire la temperatura dell’organismo con una resistenza bassa.
2. Più la sessione d’allenamento o la gara è intensiva, e più il riscaldamento deve essere lungo e minuzioso. Il riscaldamento deve permettere di raggiungere delle intensità simili a quelle della sessione d’allenamento/gara.
3. Quando fa freddo, bisogna aumentare il tempo dedicato al riscaldamento. Quando c’è umidità o fresco, hai bisogno di più tempo per preparare l’organismo allo sforzo che dovrà compiere successivamente.
4. Bisogna anche prendere in considerazione il momento della giornata e l’attività che ha preceduto la sessione d’allenamento o la gara. Infatti, una sessione d’allenamento eseguita la mattina presto richiede più tempo per riscaldarsi rispetto a una sessione che si svolge al pomeriggio. Il riscaldamento deve essere più lungo se hai eseguito un lavoro che sollecita gli stessi muscoli.

Tratto da <https://www.btwin.com/blog/it/blog-e-attualita/strada/consigli-praticare-bene-strada/il-riscaldamento-in-bici/>

Riguardo il punto 1 è utile riportare il consiglio di Guy Thibault che sul sito canadese VeloMag consiglia di iniziare il riscaldamento facendo girare le gambe mantenendo la frequenza cardiaca sotto i 110 - 120 battiti al minuto e poi di aumentare progressivamente l'intensità dello sforzo.

Mi sembra di poter dire comunque che effettuare un buon riscaldamento non significa “andare piano per 20 minuti”. In questo senso è utile seguire quanto consigliato da Christophe-H nell'articolo citato: *“Il ciclismo è uno sport di resistenza che ha la particolarità di alternare sforzi d'intensità più, o meno lunghi. Per preparare il corpo a questi sforzi bisogna riscaldare in particolare i gruppi muscolari che saranno sollecitati. **Lavorare sulla velocità per alzare rapidamente la temperatura dei muscoli delle gambe.** Bisogna preparare l'organismo a lavorare con lo stesso grado d'intensità di una sessione d'allenamento o di una gara.”*

Si tratta, dunque, di partire piano ma di aumentare progressivamente l'intensità dello sforzo fino a raggiungere il momento in cui le “gambe girano da sole”. A questo punto potremo affrontare le prime salite oppure effettuare qualche “allungo” o comunque svolgere gli esercizi che ci siamo prefissati di fare.

(M.Z.)

Le nostre fonti:

<http://sempreattivi.it/esperti-sport-salute/riscaldamento-nel-ciclismo/>

<http://sempreattivi.it/esperti-sport-salute/importanza-riscaldamento-sport/>

<http://www.velomag.com/entrainement/Erreurs-entrainement-a-ne-pas-faire>

<http://lameilleurecyclosporivedevotrevie.com/5-astuces-pour-bien-schauffer-en-vlo-sans-laisser-ius/>

<http://www.cyclisme-poitou-charentes.fr/uploads/8494/programmation%20echauffement%20-%20gault%2008.pdf>



Un articolo simile che potrebbe interessarti:

## eventi

Home > eventi > APPROFONDIMENTI

### RECUPERO

10-03-2017 / 10-05-2017 - APPROFONDIMENTI



Gli appassionati di ciclismo hanno sicuramente notato guardando alla TV le tappe dei grandi Giri come capiti sempre più spesso di vedere, poco dopo la conclusione della

tappa, i grandi campioni impegnati a mangiare. Naturalmente non è un caso: è ormai assodato che mangiare nella prima ora seguente all'arrivo di una tappa, specie se particolarmente dura, permette un recupero più facile.

Fatte le debite proporzioni, quello che vale per i grandi campioni vale anche per i cicloamatori che, molto più modestamente, sono reduci da una uscita impegnativa.

Al recupero – tema spesso poco considerato – è dedicato l'approfondimento di questo mese  
Buona lettura

 [recuperoarticolo.pdf](#)

Dimensione: 1,01 MB

Il recupero è parte integrante dell'allenamento, a qualunque livello lo si faccia, anzi è il momento in cui si manifestano gli adattamenti necessari a raggiungere prestazioni migliori

<http://www.usv1919.it/RECUPERO.htm>