

DIECI CONSIGLI PER MIGLIORARE IN SALITA



Per la maggior parte dei ciclisti principianti e di livello intermedio, una delle sfide più comuni in bicicletta è la salita. La difficoltà nello sviluppare la forma fisica e la forza necessarie per affrontare le salite ripide è una delle principali problematiche per chi si avvicina al ciclismo.

Pedalare in salita non deve per forza impedirti di goderti appieno la tua esperienza in bicicletta. Che la pendenza sia moderata, pari al 3%, o una



U.S. Vicarello 1919

Giugno 2026

www.usv1919.it

salita impegnativa che supera il 10%, affrontare le salite è spesso temuto, ma raramente viene compreso in modo da renderlo non solo gestibile, ma anche – osiamo dire – piacevole.

In questo articolo parleremo delle basi dell'arrampicata in bicicletta e daremo alcuni consigli fondamentali per diventare un ciclista più abile in salita!

Il resto, come in tutte le cose della vita, lo farà l'esperienza.



U.S. Vicarello 1919

Giugno 2026

www.usv1919.it

Le salite non sono spaventose.

Analizziamo la situazione...

Per diventare un ciclista più abile in salita, è fondamentale esaminare i fattori chiave che determinano la capacità di un ciclista di affrontare pendenze più ripide.

Alcuni di questi fattori sono legati al ciclista, altri alla bicicletta ...

Per quanto riguarda il ciclista, occorre prestare attenzione a: **cadenza, capacità aerobica, ritmo, respirazione e alimentazione (o rifornimento in bicicletta).**

Per quanto riguarda la configurazione della bicicletta, le salite più impegnative possono essere affrontate con maggiore facilità scegliendo un equipaggiamento più adatto, alleggerendo la bici e assicurandosi che sia correttamente regolata.

Dieci consigli per diventare uno scalatore migliore

1. **Pedala più velocemente:** la cadenza è il numero di giri dei pedali al minuto. Su strade pianeggianti, una buona cadenza media (per ciclisti non agonisti) è tra i 75 e i 90 giri al minuto. Una cadenza tra i 60 e i 75 giri al minuto è ideale per le salite. Mantieni una pedalata fluida e costante. Questo ti aiuterà a evitare problemi di equilibrio, che sono più probabili a velocità inferiori sulle salite più ripide.



2. **Rimanere in sella** : alzarsi dalla sella è una tecnica di guida avanzata perché coinvolge gruppi muscolari più ampi. Rimanere in sella consente di risparmiare energia, permettendo di scalare marcia e mantenere una respirazione regolare.



3. **Evitate di sforzarvi troppo all'inizio**: imparate a dosare le energie in base al vostro livello di forma fisica e alla vostra resistenza. Assicuratevi di conservare abbastanza energie per affrontare l'intera salita, soprattutto su percorsi lunghi o particolarmente impegnativi. Una volta raggiunto il punto di esaurimento, potreste dover scendere dalla bici e proseguire a piedi. Anche questo, a volte, è normale. Sviluppare la resistenza necessaria per affrontare salite ripide e impegnative richiede tempo. Quando pedalate in gruppo, mantenete il vostro ritmo e non sforzatevi troppo fin da subito.

4. **Il rapporto potenza-peso è importante** : migliore è il rapporto potenza-peso, più forte sarà il ciclista. Ci sono due modi per migliorare il rapporto potenza-peso: 1) aumentare la potenza allenandosi più duramente per potenziare forza e capacità aerobica, oppure 2) perdere peso. Idealmente, si possono fare entrambe le cose! Un programma di allena-



U.S. Vicarello 1919

Giugno 2026

www.usv1919.it

mento semplice ma strutturato, abbinato a una buona alimentazione e a un sonno adeguato, può permettere di migliorare contemporaneamente resistenza e potenza, perdendo peso in eccesso.



- 5. Alleggerisci il rapporto (prima di essere costretto a farlo):** impara ad anticipare i cambiamenti di pendenza della strada, quindi cambia marcia in anticipo per innestare il rapporto giusto prima che sia troppo tardi. Se affronti il tratto più ripido della salita con la marcia sbagliata, i cambi di marcia fluidi diventano difficili e possono compromettere la tua cadenza.
- 6. Verifica la tua posizione in sella e l'assetto:** anche se diamo per scontato che tu stia pedalando su una bici adatta a te, non è sempre così. Investi un po' di euro in una sessione di posizionamento in sella professionale con un esperto che possa individuare e risolvere qualsiasi problema relativo alla tua posizione sulla bici. Ti sorprenderà quanto una differenza, anche di pochi millimetri, possa influire sul tuo comfort e sulla tua capacità di imprimere potenza ai pedali.



7. **Sperimenta diverse posizioni delle mani sul manubrio** :

ad esempio, usa le estremità del manubrio per assumere una posizione più eretta e respirare più liberamente. Oppure abbassa le punte dei piedi in salita per ridurre l'effetto di un forte vento contrario.

8. **Corpo e mente lavorano in sinergia** :

sebbene la tua forma fisica aerobica, il rapporto potenza-peso e la resistenza in bicicletta giochino un ruolo fondamentale nelle tue prestazioni in salita, ricorda che la psicologia ha un impatto significativo sullo sforzo fisico. Esercitati a suddividere gli sforzi più impegnativi in settori più piccoli, in modo che la tua mente possa concentrarsi su uno alla volta.

9. **Pianificare il percorso è fondamentale** :

esplorare nuovi itinerari ciclistici è una delle gioie del ciclismo, ma pianificare la pedalata prima di partire aiuta ad anticipare ciò che ci aspetta e a impostare il ritmo di conseguenza. La pianificazione del percorso aiuta anche a portare con sé l'attrezzatura e il cibo giusti. In montagna, il tempo può cambiare rapi-



U.S. Vicarello 1919

Giugno 2026

www.usv1919.it

damente e indossare uno strato in più può fare la differenza tra godersi una splendida giornata in bicicletta o tremare di freddo per il resto del tragitto di ritorno.



10. **Infine, cerca di rilassarti:** irrigidirti consumerà più energia di quanta ne risparmiaresti per quella spinta extra nella parte finale di una salita impegnativa. Mantieni una presa leggera sul manubrio, piega i gomiti e tieni il petto aperto per facilitare la respirazione. Se utilizzi un cardiofrequenzimetro, tieni d'occhio la frequenza cardiaca ed evita di raggiungere la soglia anaerobica, ovvero il punto in cui l'acido lattico si accumula più velocemente di quanto i muscoli riescano a metabolizzarlo.

E adesso ... BUONE SALITE!



ARTICOLO ORIGINALE:

<https://cyclelimited.com/fr/blogs/articles/how-to-improve-your-uphill-riding-10-tips?srltid=AfmBOorf-ZXYtanZ9HwkeBifWnW3flLN8aiFtrhQt0LDNWU55S-xds8b>



U.S. Vicarello 1919

Giugno 2026

www.usv1919.it