

# **ALCUNE BUONE PRATICHE PER AFFRONTARE LE SALITE**



**Ci sono due resistenze che sono particolarmente fastidiose quando si pedala: il vento e le salite...**

**Ecco alcuni consigli che ti aiuteranno ad “aggreire” meglio le salite in bicicletta.**

## **Alleggerirsi del grasso superfluo**

**La resistenza della gravità ti dice che ogni chilo in più su di te o sulla tua bici si trasforma in uno sforzo molto più alto!**

**Quindi se hai un po' di grasso ... liberartene, sarà importante quanto un buon allenamento!**

## **Allenarsi sulle salite**

**Se vuoi fare le salite in “relativa” tranquillità, sembra ovvio che sia difficile progredire pedalando solo in piano!**

**E se non hai la possibilità di trovare salite sufficientemente impegnative vicino a casa tua, utilizza rapporti lunghi e raggiungi le tue intensità a bassa velocità e con vento contrario!**

**Oppure scegli l'home trainer per arrivare a certe intensità di pedalata e simulare così le salite.**

## **Adottare una buona tecnica “sui pedali”**

**Arrampicare “en danseuse” (*come dicono i francesi*) può sembrare naturale, ma quando sei nuovo al ciclismo è tutt'altro che ovvio!**

**Innanzitutto “scala” di uno o due denti prima di iniziare ad andare sui pedali e sarà già meglio.**

**La posizione “del ballerino” ti permette di fare un uso efficace della tua forza.**

**Essere ben posizionato sulla parte anteriore della bici è il modo migliore per “rilanciare” la pedalata o superare tratti con pendenze rilevanti.**

**Attenzione, però, questa posizione è abbastanza energivora, soprattutto se non ci si è abituati: provare a fare esercizi iniziando dalle proprie possibilità e poi incrementando gradualmente di 30 secondi alla volta.**



### **Tenere il proprio passo**

**Affrontare meglio le salite vuol dire anche saper arrampicare al proprio ritmo.**

**Se segui qualcuno o vai troppo veloce in una salita, ti “finirai” rapidamente e da quel momento la salita sarà solo una pena!**

**Gestendo bene la salita al proprio ritmo, eviterai di esaurirti, potrai avere ancora energie per accelerare eventualmente nel finale della salita.**

**È anche il modo migliore per ottenere la tua migliore prestazione poiché ridurrai la produzione di acido lattico ed eviterai di andare troppo nella tua personalissima “zona rossa”.**

### **Allenare la forza**

**Per arrampicare bene bisogna essere efficienti in bici, e per essere efficaci nel breve o medio termine è fondamentale lavorare sulla forza.**

**Un modo è moltiplicare durante le uscite le frazioni di sforzo a circa 60 pedalate al minuto in intensità i3 (equivale a pedalare all'85 / 92% della tua Frequenza Cardiaca massima).**

**Fai attenzione alle ginocchia ed è per questo che devi concentrarti su questo ritmo per non rischiare di infortunarti.**

**L'allenamento della forza migliorerà l'efficienza muscolare.**

### **Sentirsi a proprio agio sulla bicicletta**

**Questa è la base quando pedali, se non ti senti a tuo agio non avrai assolutamente benefici per quanti sforzi tu faccia!**

**Questo vale per la salita come sul piano, ma soprattutto durante le lunghe salite questo vuol dire la quasi certezza di avere mal di schiena. Quindi stai comodo, abbastanza arioso sulla bici con la mano sulle manopole dei freni o vicino al centro del manubrio. In salita non occorre essere così aerodinamici come in pianura e questo comporta una schiena che si rilassa e si alza. Quindi si respira meglio e necessariamente si ossigenano meglio i muscoli.**



## **Rafforzare i muscoli**

**L'allenamento della forza sulla bici è essenziale, ma perché non andare anche oltre semplicemente rafforzandosi con esercizi fatti a casa.**

**Dopo alcune sessioni sentirai grandi progressi nei tuoi movimenti, e questo si rifletterà inevitabilmente nelle tue prestazioni muscolari in bici.**

**Puoi fare da 1 a 2 sessioni di 45 minuti a settimana o 10-15 minuti dopo ogni allenamento. Corpo inferiore, medio e superiore, deve essere completo e adattato alla nostra pratica. Troverai sessioni al [Labicycle club](#).**



## Conclusion

Riassumendo, arrampicare meglio è semplice, è una somma di piccole cose da migliorare e tutto questo messo insieme permette di avvicinarsi agli obiettivi che vorremmo raggiungere.

### Liberamente tratto da:



<https://labicycle-leclub.fr/7-conseils-pour-mieux-grimper-les-cotes-en-cyclisme/>