

Allenamento con i pesi o ciclismo?

La domanda non si pone nemmeno!

Sebbene ci sia effettivamente una certa conflittualità tra i due metodi di allenamento, sollevamento pesi e ciclismo, non c'è motivo di preoccuparsi: sviluppare la massa muscolare ti rende più forte in bicicletta.



Convincere un ciclista ad allenarsi con i pesi è notoriamente difficile. La sua cultura lo allontana da pesi e manubri, soprattutto durante i mesi

più caldi, quando è molto più allettante (e piacevole!) sfrecciare come il vento in bicicletta piuttosto che faticare al chiuso.

Ad aggravare questo scontro tra due mondi apparentemente così diversi contribuiscono convinzioni profondamente radicate sull'allenamento con i pesi. Questo metodo di allenamento è percepito come dannoso per le prestazioni ciclistiche perché si presume che porti a un aumento della massa muscolare negli arti inferiori, il che avrebbe un impatto negativo sul sacrosanto rapporto potenza-peso, ovvero la capacità di affrontare le salite in modo rapido ed efficiente.

La realtà fisiologica, tuttavia, è un po' più complessa di quanto sembri.



Infatti, è improbabile che una serie di squat, stacchi da terra e affondi provochi una crescita muscolare nei ciclisti amatoriali, data la natura altamente cardiovascolare del loro sport. L'allenamento aerobico ad alto volume inibisce infatti i processi metabolici coinvolti nella costruzione di nuovo tessuto muscolare, ovvero gli stessi processi attivati durante una sessione di allenamento con i pesi. Questo fenomeno è ben documentato nella letteratura scientifica da circa quarant'anni.

I benefici dell'allenamento di forza sono di natura completamente diversa per i ciclisti amatoriali. *"I ciclisti migliorano il loro controllo neurale,*

ovvero la loro capacità di attivare meglio i muscoli", spiega Raymond Veillette, docente presso il Dipartimento di Kinesiologia dell'Università Laval e rinomato preparatore atletico. *"Insieme all'ipertrofia muscolare, questi sono i due modi per rendere una persona più forte".* In bicicletta, ciò si traduce in una riduzione del dispendio energetico. In altre parole, i ciclisti amatoriali consumano meno ossigeno per ogni pedalata, il che in linea di principio garantisce prestazioni migliori.



Pat Heine

Tuttavia, è fondamentale che l'allenamento di forza non interferisca con le lunghe uscite, gli allenamenti a intervalli e le altre sessioni di ciclismo. Non c'è niente di peggio che pedalare con le gambe che hanno letteralmente sollevato una tonnellata il giorno prima o due giorni prima! L'esperto rassicura su questo punto: *"Se il programma è ben progettato, allenare contemporaneamente la muscolatura e la resistenza aerobica comporta un rischio minimo per i principali fattori determinanti della prestazione ciclistica, come la resistenza"*.

Un'attenta pianificazione è fondamentale per ridurre il rischio di infortuni che possono derivare da un allenamento combinato.



5 CONSIGLI PER MIGLIORARE LA FORZA DEI CICLISTI

1 ● CONCENTRATI SU CARICHI PESANTI

Non fare decine di ripetizioni dello stesso esercizio: sprecherai tempo! Questo migliora la resistenza muscolare, una qualità già ben sviluppata nei ciclisti grazie alle ore trascorse in sella a pedalare. Il modo migliore per concentrare i tuoi sforzi è sollevare pesi che non puoi ripetere più di 5-8 volte in una singola serie. *"Questo crea adattamenti neuromuscolari difficili da ottenere in bicicletta"*, spiega lo specialista di preparazione fisica Raymond Veillette. Questo carico viene determinato per tentativi ed errori.

2 ● SCEGLI GLI ESERCIZI GIUSTI

Ovviamente, è necessario eseguire movimenti che coinvolgano principalmente i muscoli delle gambe. Ma cos'altro? Il diavolo si nasconde nei dettagli: si possono ottenere risultati migliori eseguendo lo stesso esercizio in un modo piuttosto che in un altro. È proprio per questo che è preferibile fare gli squat con i pesi liberi piuttosto che con una macchina. *"La necessità di guidare il movimento dello squat da soli stimola i muscoli stabilizzatori"*, spiega l'esperto. Inoltre, è consigliabile includere esercizi per rafforzare il core, come il plank.

3 ● ORGANIZZA BENE LE TUE SESSIONI DI ALLENAMENTO

Non è necessario andare in palestra tutti i giorni, due sessioni di allenamento di forza a settimana sono sufficienti per migliorare la tua forma

fisica – un'abitudine da mantenere per tutta la stagione ciclistica. *"Secondo il principio di reversibilità, è necessario mantenere l'allenamento di resistenza per preservare i progressi ottenuti"*, ricorda Raymond Veillette. Durante queste sessioni, inizia con un riscaldamento cardiovascolare di 10-15 minuti, per poi passare a tre o quattro serie di tre esercizi diversi. Durata totale: non più di un'ora.



4 ● VARIARE L'ALLENAMENTO

Il corpo si adatta costantemente, anche a un programma di allenamento con i pesi. Dopo circa due mesi della stessa routine, è necessario modificare i parametri per continuare a ottenere progressi e non scoraggiarsi! A volte, un piccolo accorgimento può fare la differenza, come terminare gli squat sulle punte dei piedi, il che coinvolge i muscoli del polpaccio. "Si possono anche inserire esercizi pliometrici [basati sui salti] o persino fare circuiti in cui ci si riposa attivamente alternando gli esercizi", consiglia.

5 ● SVILUPPARE MUSCOLI IN BICICLETTA

È inevitabile: nel pieno dell'estate, a volte sarà difficile abbandonare la bici per pesi e manubri! La soluzione? Sostituire una delle due sessioni settimanali di allenamento con i pesi con una sessione in bici, dove si spingeranno rapporti duri, si affronteranno salite in piedi sui pedali, o si pedalerà su una gamba sola, o tutte e tre contemporaneamente. *"Aiuta a salvare il salvabile, ma niente di più"*, sottolinea Raymond Veillette. Investire in attrezzature da palestra domestica è anche un'ottima soluzione quando la motivazione cala.

ARTICOLO ORIGINALE:

vélomag



ACTUALITÉS EN FORME COIN DU GEEK VÉLOS ET ACCESSOIRES DESTINATIONS PETITES ANNONCES

EN FORME, ENTRAÎNEMENT

Musculation ou vélo ? La question ne se pose pas !

✉ MAXIME BILODEAU

05-01-2026



<https://www.velomag.com/en-forme/musculation-ou-velo-la-question-ne-se-pose-pas/>