# Consigli utili per rendere l'allenamento indoor più piacevole ed efficace

L'allenamento indoor può essere impegnativo, nel senso che può essere faticoso ma soprattutto noioso, ma con l'approccio giusto può diventare una delle parti più gratificanti della tua routine e farti continuare a pedalare anche durante l'inverno.

Questi consigli possono trasformare le vostre sessioni al chiuso in qualcosa che non vedrete l'ora di fare.




^^^

## 1. Sii breve e conciso

Per molti ciclisti, sessioni brevi e intense sono il segreto per rimanere motivati. *"Non paragonate l'allenamento indoor a quello outdoor",* consiglia James Froggatt. *"Sono due cose completamente diverse. Concentratevi su sessioni più brevi e ad alta intensità per ottenere il massimo risultato."* Gli intervalli e gli sforzi mirati tengono lontana la noia e vi aiutano a ottenere di più con meno tempo.

## 2. Crea l'atmosfera con la musica

Una colonna sonora azzeccata può fare la differenza tra un allenamento riuscito e uno deludente. Molti ciclisti giurano che la musica sia fondamentale per mantenere alto il livello di energia. La musica può darti la spinta necessaria per affrontare gli intervalli più impegnativi. Per un allenamento ad alta intensità, considera di creare una playlist che si adatti al tuo ritmo.

## 3. Evasione attraverso il divertimento

Le sessioni di resistenza più lunghe spesso richiedono distrazioni visive o mentali. Potete provare con un buon film o la riproduzione di una gara ciclistica. Se siete appassionati di storia del ciclismo, rivivete gare iconiche, come le imprese di Bartali, Coppi, Pantani o Nibali.

## 4. Impara mentre pedali

L'allenamento in Zona 2, con un livello di sforzo moderato, è ideale per imparare a gestire più attività contemporaneamente (il multitasking). Potete scegliere degli audiolibri oppore dei podcast, magari sul ciclismo (ma anche no). Il ritmo costante di queste pedalate si sposa perfettamente con contenuti coinvolgenti, che si tratti di narrazione o di apprendimento di qualcosa di nuovo.

^^^



## 5. Rimani fresco e comodo

La ventilazione è fondamentale. Jim Baxter consiglia di utilizzare un ventilatore che si possa controllare anche durante l'allenamento, in modo da potersi riscaldare prima e raffreddarsi man mano che si procede. Abbinatelo a un deumidificatore per mantenere l'aria fresca ed evitare il temuto effetto "pozza di sudore". Se il rumore è un problema, le cuffie/auricolari con cancellazione del rumore sono una vera svolta, bloccando i rumori del ventilatore e del turbo.

## 6. Proteggi la tua attrezzatura

Durante l'allenamento indoor, sudare è inevitabile, ma può danneggiare seriamente la bicicletta. *"Tenete sempre un asciugamano a portata di mano"*, suggerisce Charlotte McCormack. Asciugare regolarmente la bici e utilizzare una protezione antisudore può preservare l'attrezzatura nel tempo.

^^^

## 7. Fai rifornimento per le session lunghe

Non sottovalutate l'importanza dell'idratazione e dell'alimentazione durante gli allenamenti indoor. Hayley Jones consiglia di avere sempre a portata di mano carboidrati e acqua per mantenere alti i livelli di energia, soprattutto durante le sessioni più lunghe.



## 8. Crea un'abitudine all'indoor

La costanza è fondamentale. *"Stabilisci un orario di allenamento regolare"*, consiglia Jonathan Clay, e tieni la bici sempre pronta, aggiunge Richard Hanney. Eliminare gli ostacoli, come ad esempio avere l'attrezzatura e la bici pronte in anticipo, trasforma l'allenamento in una parte integrante della tua routine.

## 9. Visualizza il successo

Adrian Whitehead trova la motivazione immaginando pedalate all'aria aperta sotto il sole: *"Immagina il sole sulla schiena e senti la libertà della strada".*

^^^

Non è facile se pedali in una stanza chiusa con solo una porta o una finestra … ma provarci non costa niente!

## 10. Cambia posizione

Rimanere immobili su un rullo può essere faticoso per il corpo. Varia regolarmente la posizione per simulare i movimenti che avresti naturalmente all'aperto. Se passi più tempo seduto, potresti anche scoprire che una sella diversa o dei pantaloncini imbottiti offrono maggiore comfort per gli allenamenti indoor.




*Fausto Coppi sui rulli con clavicola rotta*

## 11. Sperimenta con kit diversi

Rispetto alle uscite all'aperto, la tua configurazione per l'allenamento indoor potrebbe richiedere qualche modifica. Ad esempio, potresti preferire un fondello più sottile per maggiore comfort o una maglia traspirante per

^^^

rimanere fresco. Piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza quando ti alleni in un ambiente statico.

## 12. Accetta la sfida dei “vecchi” rulli

I rulli vecchio stile offrono un ulteriore elemento di sviluppo delle abilità. A differenza dei moderni apparecchi da allenamento, richiedono concentrazione ed equilibrio, il che li rende un ottimo strumento per affinare la tecnica di guida della bicicletta, soprattutto durante la bassa stagione.



*rulli anni ‘80*

## 13. Concentrati sull'obiettivo, non sullo sforzo

Mike Walsh riassume perfettamente il concetto: *"La distrazione è fondamentale. I video, gli audiolibri o la musica mi aiutano a non pensare alla fatica degli intervalli, mantenendomi al contempo sufficientemente concentrato per raggiungere i miei obiettivi"*. Allenamenti interattivi, rulli interattivi o gare virtuali su piattaforme come Zwift possono rendere l'allenamento più coinvolgente e motivarti a dare il massimo.

^^^

## *14. Non sottovalutare il recupero*

Il recupero è parte integrante dell'allenamento. Anche una breve pedalata di 10 minuti può aiutare a mantenere le gambe fresche e a non perdere il ritmo quando il tempo è poco. Sessioni leggere possono colmare il vuoto nelle giornate più impegnative e aiutarti a rimanere in contatto con la tua routine di allenamento.




^^^

## *15. Trova ciò che funziona per te*

Non esiste un approccio valido per tutti. Dalle playlist di Beyoncé agli audiolibri sul ciclismo, dagli intervalli ad alta intensità alle sessioni di roller derby incentrate sullo sviluppo delle abilità, la chiave è sperimentare e scoprire cosa ti motiva.

Allenarsi al chiuso non deve essere per forza una fatica. Modificando la postazione, introducendo elementi di intrattenimento e sperimentando approcci diversi, è possibile rendere ogni sessione produttiva e piacevole. Quale di questi consigli proverai?

# LIBERAMENTE TRATTO DA:

**https://www.britishcycling.org.uk/knowledge/nutrition/eating-on-bike/article/20241128-Knowledge-Training-Top-tips-to-make-indoor-training-more-enjoyable-and-effective-0**

---

Maurice Brocco, campione francese, professionista dal 1908 al 1924, aveva creato questo “home trainer” che pubblicizzava sulla rivista “La Pedale” come “il più leggero, il più pratico, il più facile da regolare ed interamente smontabile”




^^^