

7 cose da non fare dopo un giro in bici



Dopo l'allenamento, siamo stanchi. Forse siamo un po' rigidi, forse un po' affamati, forse un po' a corto di tempo perché abbiamo un impegno della nostra vita quotidiana da rispettare. Fare qualsiasi cosa dopo l'allenamento può sembrare quasi impossibile per chi cerca di conciliare lavoro e famiglia con la bici. Ma ci sono alcune cose che possono fare una grande differenza per la nostra salute e per le nostre prestazioni.



Allora cos'è che *non dovremmo fare*?

Vediamo 7 cose da non fare dopo la nostra prossima uscita.

1. Non togliersi immediatamente i pantaloncini o la salopette

Davvero, togliamoci subito pantaloncini o salopette. Non ci stancheremo mai di ripeterlo: una delle cose peggiori che si possano fare è sicuramente quella di continuare a indossare i fondelli perché significa aumentare il rischio di creare piaghe da sella o altre spiacevoli eruzioni cutanee e infezioni.

2. Rimanere sporchi

Lo sappiamo, la tentazione di controllare la posta elettronica e rispondere a qualche persona è forte. Ma resistiamo

alla tentazione e prendiamoci qualche minuto per darci una sistemata prima di tornare alla vita da "civile". L'ideale sarebbe una bella doccia per togliersi di dosso polvere e sudore ma abbiamo poco tempo o dobbiamo cambiarci in ufficio, usiamo una salvietta umidificata per neonati o, meglio, un panno per il viso per pulire almeno viso, ascelle e parti intime prima di vestirci.



3. Saltare il pasto successivo

Sappiamo che se lavoriamo con un orario tradizionale dalle 9 alle 17, le pedalate fatte di prima mattina sono spesso frettolose e finiamo con l'uscire di casa di corsa senza

nemmeno prendere una barretta di cereali. Allo stesso modo, la maggior parte di noi non ha due ore di pausa pranzo, quindi di solito abbiamo giusto il tempo per una uscita veloce prima di dover tornare alla scrivania.

Ma anche se abbiamo poco tempo, dobbiamo comunque mangiare qualcosa – idealmente uno spuntino o un pasto a base di proteine e carboidrati, entro 90 minuti dall'allenamento. Altrimenti, il nostro corpo non sarà in grado di recuperare in fretta per la pedalata del giorno dopo.

4. Errore contrario, mangiare di tutto

Se sentiamo il bisogno di infilare la testa nel frigorifero appena varcata la soglia di casa, probabilmente non abbiamo mangiato adeguatamente durante la pedalata. Spesso pensiamo che non mangiare in bici ci aiuti a perdere peso, ma è un errore. Se abbiamo fame dopo un allenamento, dobbiamo mangiare, ma dobbiamo soprattutto ricordarci di alimentarci meglio alla prossima uscita!



5. Non riflettere sulle sensazioni avute durante il giro

Se facciamo le cose con un minimo di serietà dobbiamo prendere nota su un quaderno o su un foglio elettronico del giro fatto ma anche delle nostre sensazioni. Ci sarà utile per non ripetere sempre i medesimi errori.

6. Esagerare con le uscite

Dobbiamo organizzare le uscite in bicicletta con la consapevolezza che la vita non si esaurisce nella nostra amata

bicicletta. Se sappiamo che dopo la pedalata abbiamo impegni gravosi da rispettare sia di lavoro che di famiglia scorciamo il giro e non stressiamoci per voler fare tutto e bene. La ricerca ha dimostrato che l'affaticamento mentale può compromettere le prestazioni fisiche e viceversa. Cerchiamo di parametrare le pedalate in modo che, al ritorno, ci sia possibile fare le nostre attività familiari e lavorative senza stressare noi e chi ci sta attorno!



7. Esaurirsi nelle pedalate

Pedalare per un'ora è ottimo e importante per la salute generale, ma non dovrebbe essere l'unica attività fisica che si fa durante la giornata. Dovremmo fare dagli 8mila ai 10mila passi al giorno quindi non fermiamoci dopo la pedalata ma continuiamo con buon senso a fare attività non sedentarie. E poi: se, come capita alla maggioranza dei ciclamatori, pedaliamo per alcuni giorni la settimana dovremo cercare nei giorni "liberi" dal ciclismo di fare un po' di attività fisica e non incollarci di fronte al cellulare o alla televisione.



Camminate ma anche esercizi di mobilità e persino esercizi di forza almeno due volte alla settimana. Anche sedute di yoga possono essere utili.

Inoltre, cerchiamo di evitare di passare direttamente dalla bici alla scrivania: entrambe le posizioni mettono i fianchi in flessione e questo può causare mal di schiena , problemi alle ginocchia e, a lungo termine, può potenzialmente influire sulla capacità di correre o persino camminare comodamente.

Liberamente tratto da:

<https://www.bicycling.com/training/a61904744/what-not-to-do-after-a-ride-according-to-experts/>



Le figure sono state tratte dalla rete. Eventuali titolari di diritti lo segnalino: se lo desiderano inseriremo il loro nome oppure provvederemo a rimuoverle.

