

LA RESPIRAZIONE NEL CICLISMO



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

Luglio 2022

L'importanza della respirazione nel ciclismo

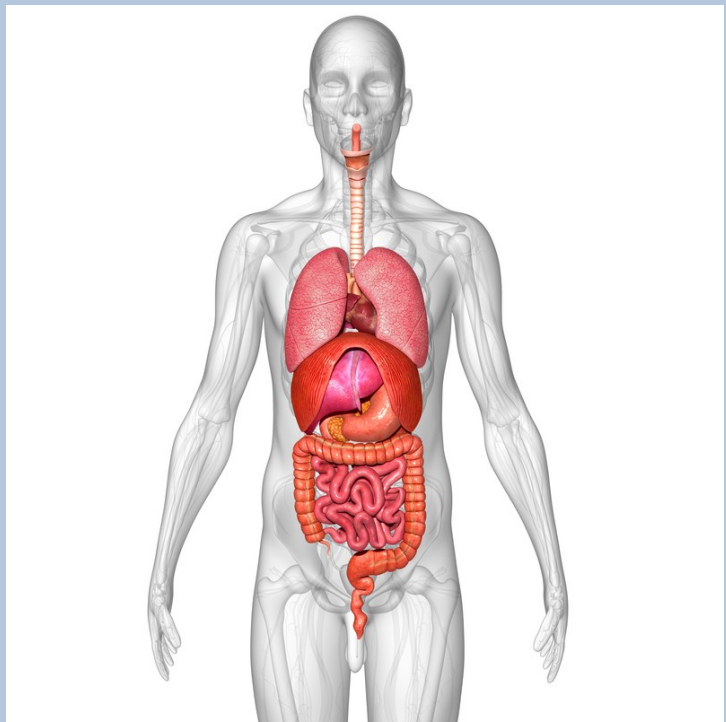
La respirazione nel ciclismo è molto importante, ma quando si parla di questo argomento non dobbiamo pensare solo ai polmoni, poiché il motore principale della respirazione è il

diaframma (vedi figura).

In questo articolo parleremo del diaframma e scopriremo quanto sia importante per chi pratica il **ciclismo**.

Il diaframma è il vero polmone e motore del

ciclista. Siamo di fronte ad una perfetta struttura tendinea muscolare a cupola che separa la cavità toracica dalla cavità addominale, formando il pavimento della prima e il soffitto della seconda. Sopra il diaframma troviamo tra gli altri organi il cuore, i polmoni e l'esofago. Sotto, abbiamo il fegato, lo stomaco, la milza, i reni, ecc.



Funzionamento a membrana

Le azioni del diaframma partecipano a molte funzioni, ma il **suo ruolo principale avviene nella respirazione, di cui è il motore più importante**. Si noti che interviene anche in molte altre attività come tossire, soffiare, ridere, piangere, starnutire, ecc. ma, in questo articolo, ci concentreremo sulla respirazione del ciclista e sul collegamento diretto fra questa e il diaframma, prestando attenzione **all'inspirazione e all'espirazione**.



●Durante l'**inspirazione**, la contrazione appiattisce il diaframma permettendo così a più aria di entrare nei polmoni nel momento del massimo sforzo. **Più il nostro diaframma è flessibile, più ossigeno entrerà nei polmoni** e più ventilazione otterremo quando faremo uno sforzo maggiore.

●Durante l'**espirazione**, il diaframma si rilassa, la cupola si riduce e l'aria viene espulsa attraverso i polmoni. **Questo atto si ripete tra le 25.000 e le 30.000 volte al giorno in un ciclista professionista.**

Che rapporto ha il diaframma con il ciclismo?

Il ciclismo si caratterizza per la sua capacità di consumare il maggior volume possibile di ossigeno durante gli sforzi fisici poiché circa il 90% dell'ossigeno consumato da un ciclista in gara va ai **muscoli delle gambe e ai muscoli respiratori** come il diaframma.

Vale anche la pena notare che il 75% dell'energia consumata dai muscoli di un ciclista viene sprecata sotto forma di calore. Questo deve essere eliminato rapidamente attraverso il sudore in modo che il corpo non si surriscaldi, impedendo così che le prestazioni diminuiscano e che

l'atleta soffra di ipertermia, cioè di un aumento della temperatura corporea.



A titolo di curiosità è bene sapere che la parte del sistema nervoso che ha il compito di regolare detta temperatura è l'**ipotalamo**. È considerato il regolatore più importante poiché una delle sue funzioni è quella di controllare la nostra temperatura corporea in caso di sforzi massimi, impedendo che la temperatura superi i 40 o 41 gradi. Inoltre impedisce ai nostri muscoli di surriscaldarsi.

Benefici di una buona respirazione

Una buona respirazione ha grandi benefici per il nostro corpo. Ve ne elenchiamo cinque:

- **Aumenta la forza e la resistenza** dei muscoli respiratori.
- **L'aria inspirata** viene trattenuta **nei polmoni** più a lungo, sfruttando meglio l'ossigeno.
- **Il sistema immunitario è più attivo.**
- **I livelli di sforzo sono mantenuti più elevati** dalla capacità polmonare.
- **Meno affaticamento** polmonare e fisico.



Suggerimenti per migliorare la respirazione

Per concludere questo articolo, presentiamo i seguenti consigli per migliorare la respirazione e continuare a praticare sport:

- Avere un buon controllo sulla respirazione ci permette di rilassarci e migliorare l'ingresso e l'uscita dell'aria dai nostri polmoni. Inoltre, migliora il nostro modello respiratorio e questo migliorerà la nostra qualità di vita.
- Una buona analisi biomeccanica è molto importante affinché la posizione sulla bicicletta non blocchi la capacità toracica e la respirazione sia rallentata per mancanza di spazio.
- È molto importante avere una bici con un manubrio adatto alle nostre caratteristiche perchè la cattiva respirazione dipende anche da questi piccoli dettagli.
- Ti consigliamo di cercare di non indossare mai troppi vestiti ed evitare che siano vestiti piccoli o troppo attillati.

Insomma, lavorare sugli addominali è fondamentale ma non servirà se l'addome non si dilata bene durante l'allenamento o durante una uscita in bicicletta.



Imparare a respirare per pedalare più velocemente

Lavorare sulla respirazione di solito non fa parte del tuo programma di allenamento quando vuoi migliorare le tue prestazioni ciclistiche. Tuttavia, non dovresti trascurare le tecniche per respirare meglio.

Come? Con quale scopo? Con una tecnica di respirazione adeguata, puoi ottenere una dose extra di ossigeno nei polmoni, che ti aiuterà

a migliorare le tue prestazioni in sella. In altre parole, andrai più veloce e ti stancherai meno.

Evitare il circolo vizioso

Respirare bene quando si pedala, e ancor di più quando lo si fa ad un alto livello di richiesta fisica, ha implicazioni dirette per la nostra salute.

Una presa d'aria superficiale, in cui l'aria rimane nel petto ma non arriva allo stomaco, ci condanna a una respirazione accelerata e agitata. I nostri muscoli richiederanno sempre più ossigeno e, come in un circolo vizioso, richiederanno più aria.

La conseguenza di tutto ciò è un aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, accompagnato da una diminuzione della circolazione sanguigna.

Quando siamo bambini, senza che nessuno ce lo insegni, facciamo respiri profondi. È nel tempo che ce ne dimentichiamo e iniziamo a fare respiri sempre più superficiali. Le nostre abitudini sedentarie, che tendono a distendere i nostri addominali e a ridurre lo spazio intervertebrale e intercostale, ne sono in gran parte responsabili.

Questo vizio acquisito viene trasferito alla nostra postura sulla bici. La chiave per ottenere più ossigeno nel corpo è coinvolgere il diaframma nel respiro. Questo è un muscolo piatto, situato nella parte inferiore della gabbia toracica, che aiuta a trattenere e rilasciare quanta più aria possibile.

Ma come possiamo ottenere il massimo da questo muscolo se non gli lasciamo abbastanza spazio?



La sfida sarà passare dai 15-20 respiri al minuto a 10 al minuto.

Un buon modo per respirare meglio sulla bici è provare a cominciare a farlo ma lontano dalla bici. In piedi o seduto su una sedia con la schiena dritta, dovresti respirare lentamente e profondamente finché non senti come l'aria riempie i tuoi polmoni, ma anche la parte inferiore dei tuoi polmoni.

La sfida sarà passare dai 15-20 respiri al minuto che abbiamo in una normale situazione di riposo, a 10 al minuto.

Ciò significa che, in una prima fase di allenamento con il nostro nuovo respiro, dedicheremo 6 secondi ad ogni respiro (3 alla fase di inspirazione e altri 3 alla fase di espirazione). A poco a poco, potremo dedicare più secondi ad ogni inspirazione ed espirazione.

Dedicando solo 5 minuti al giorno alla pratica di questa nuova tecnica di respirazione, è possibile apportare miglioramenti in breve tempo, così che finiremo per incorporarli automaticamente.

Una volta che abbiamo imparato la tecnica fuori dalla bici, sarà arrivato il momento di metterla in pratica su due ruote. All'inizio non sarà facile come a riposo e dovremo respirare lentamente e profondamente.



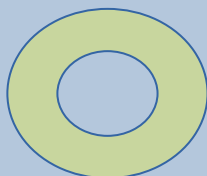
A poco a poco, potremo adottarla in situazioni di maggiore sforzo. Affinché il nostro torace si espanda il più possibile, dobbiamo sempre tenere a mente che è necessario coinvolgere il diaframma nella nostra respirazione. È la chiave del nostro successo e dei miglioramenti che possono permetterci di pedalare più velocemente e di stancarci meno.



Pratica sport complementari

Alcuni sport come lo yoga e il pilates possono essere di grande aiuto per migliorare la nostra respirazione. In entrambi i casi, la respirazione è essenziale; nel caso dello yoga, prendere coscienza di tutti i muscoli coinvolti, e nel caso del pilates, saper coniugare la respirazione con altri movimenti del corpo.

In ogni caso, cerca **il corretto allineamento dei fianchi, della colonna vertebrale e della testa**. Attraverso esercizi di respirazione e concentrazione è possibile rafforzare i muscoli addominali e dorso-lombari, nonché migliorare le prestazioni dei muscoli erettori della schiena.



L'importanza della respirazione nel ciclismo è liberamente tratto da:

<https://www.younextbike.com/importancia-de-la-respiracion-en-el-ciclismo/>

Imparare a respirare per pedalare più velocemente è liberamente tratto da:

<https://tuvalum.fr/blog/technique-respiration-velo/>



Altri riferimenti:

<https://www.vivonsvelo.fr/blog/coaching/respiration-4-techniques-pour-mieux-respirer-sur-le-velo/>

<https://www.bicidastrada.it/respirazione-e-ciclismo-come-migliorare-le-prestazioni%E2%80%A8/>

<https://www.bikeitalia.it/respirare-bene-bicicletta/>

<https://ladradibiciclette.it/allenare-il-respiro-in-bici/>

<https://strada.bicilive.it/wiki-bike/allenamento-bici-diaframma-e-respirazione/>

