

Non commettere questi errori andando in bicicletta d'estate!

Fa caldo, molto caldo. E' arrivata l'estate.

Esaminiamo alcuni errori comuni che i ciclisti spesso commettono in estate.



Tour de France 1961 assalto ad una fontana

1. Pensare che pedalare a dorso nudo possa aiutare

Cominciamo col dire che le pedalate, più o meno impegnative, non sono il miglior momento per “mettere a punto” la tua abbronzatura.

E se stai pensando di spogliarti sia per stare più fresco sia per migliorare la tua estetica estiva, è il caso che tu ti ricreda. In realtà hai maggiori probabilità di surriscaldarti, disidratarti e persino soffrire di colpi di sole se non ti proteggi. Senza contare che le giornate di caldo torrido sono spesso accompagnate da temporali imprevedibili. Specie se pedali non in riva al mare ma nell'interno.

Pertanto, dovresti indossare sempre una comoda maglia da ciclismo che ti aiuterà a rimanere coperto e servirà a regolare la temperatura corporea. Inoltre, è consigliabile portarsi in una delle tasche posteriori una giacca leggera, antivento e impermeabile.



2. Non utilizzare la protezione solare

Ancora una volta, per favore, non sottovalutare il potere di madre natura. Anche quando sembra più amichevole (o più nuvolosa), può fare molto male. Cieli grigi non significano che non ci siano molti raggi ultravioletti che li attraversano per danneggiare la pelle. Questo è tanto più vero durante i giri in bicicletta perché la brezza sulla pelle ti assicura di non sentire il bruciore fino a quando non è troppo tardi.

Scegli una crema solare con un fattore di protezione solare di 30 o 50 e applicala almeno 20 minuti prima della guida, così ha il tempo di fare la sua magia. E se rimarrai là fuori per più di qualche ora, assicurati di fermarti e riapplicare, soprattutto se il sudore la farà assorbire rapidamente.

3. Non idratarsi in anticipo

L'acqua di un intero cammello pieno non ti salverà se sei già disidratato quando esci per pedalare. Quindi è importante concentrarsi sul "bere più del solito", nei giorni che precedono

una uscita impegnativa ma anche durante l'evento. Assicurati di ingerire almeno un paio di litri di acqua al giorno.



Se ti sembra pesante bere così tanto liquido, ricorda a te stesso che un'idratazione ottimale fa molto di più che aiutarti a evitare la spiacevole sensazione di sete: massimizza il volume del sangue e aiuta la funzione cardiovascolare generale, migliorando la capacità del tuo corpo di dissipare il calore prodotto dai muscoli che lavorano. Ciò riduce l'affaticamento e ti consente di mantenere le tue prestazioni più a lungo.

4. Pedalare dopo essersi poco alimentati

Anche una corretta alimentazione è essenziale. Lo è sempre ma in particolar modo quando si ha a che fare con l'estate, poiché le temperature elevate spesso portano a una diminuzione dell'appetito. Spuntini piccoli e frequenti sono il modo migliore per evitare la nausea provocata dal mangiare un pasto abbondante al caldo o la temuta "cotta" che si verifica quando non si è riusciti a fornire al proprio corpo il glicogeno necessario. Questi snack possono consistere in ciò che funziona meglio per te, che si tratti di gel e barrette energetiche, o frutta secca, panini, ecc. Mantieni stabile la glicemia e la tua corsa sarà molto più piacevole.



5. Fare uscite troppo lunghe o impegnative

Eccedere nelle uscite, sia in lunghezza che in intensità, può seriamente sgonfiare il tuo divertimento per lo sport ciclistico. Se ti sei preso una pausa invernale dal ciclismo, sii



paziente con te stesso mentre risali in sella. Anche se ti sei tenuto in forma con un altro sport, ricorda che la forma fisica è specifica per l'attività che fai. Anche se cuore e polmoni sono in buone condizioni, i muscoli della pedalata potrebbero aver bisogno di un po' di lavoro. Nessuno vuole iniziare l'estate con un infortunio o un affaticamento, quindi allenati consapevolmente e cresci lentamente per dare al tuo corpo la possibilità di acclimatarsi.

... e ora esci e goditi il sole!

Liberamente tratto da:

<https://www.welovecycling.com/wide/2022/06/03/dont-make-these-six-summer-riding-mistakes/>

