

Se vai in bicicletta, prima o poi, incontrerai una salita, indipendentemente dal tipo di ciclismo che fai. Per alcuni di noi, la scalata è una parte emozionante dell'uscita in bicicletta. Per altri, non è così. Questo articolo è dedicato a coloro che rientrano nella seconda categoria (ma può essere utile anche agli altri).

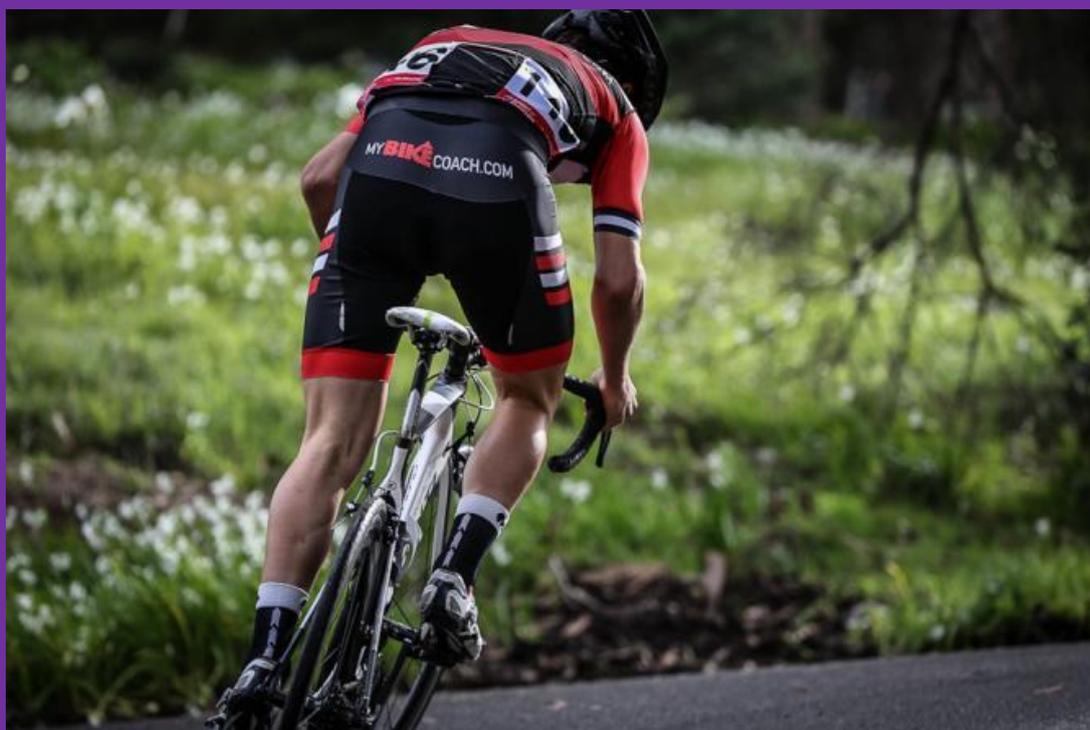
## Cinque semplici strategie mentali che possono aiutare ad amare le salite



Queste strategie sono suggerite dalla giornalista e ciclista Hannah Reynolds

## Imparare a respirare correttamente

Concentrarsi sulla respirazione è un modo semplice per rilassare il corpo e assicurarsi che i muscoli ottengano l'ossigeno necessario per superare la pendenza. Quando iniziamo a respirare in modo affannoso, inviamo il segnale al nostro cervello che il nostro corpo è sotto stress ed è in difficoltà. Le nostre spalle si irrigidiscono e la nostra frequenza cardiaca accelera. Può accadere di respirare più velocemente perché abbiamo bisogno di più aria, ma potrebbe essere che ciò accada perché la nostra mente è spaventata o in preda al panico per la salita e risponde alle nostre emozioni aumentando il ritmo della respirazione.



È bene, dunque, rompere il ciclo rallentando consapevolmente la frequenza respiratoria e respirando più profondamente. Questo calmerà e rilasserà sia il fisico che il cervello. Concentrarsi sull'espiazione intensa aiuterà il nostro prossimo respiro ad arrivare

fino in fondo ai polmoni. Concentrarsi sulla spinta dell'aria dai polmoni aiuta anche a distrarsi da qualsiasi pensiero negativo sulla nostra capacità di arrampicata e sul disagio che si sente. Al fine di migliorare questo aspetto della pedalata, può essere utile effettuare esercizi di respirazione profonda mentre siamo in bicicletta, fare lezioni di yoga o utilizzare app di meditazione in modo da essere pronti per la prossima grande salita.

## Sorridere

Tradizionalmente la salita di un ciclista, specie se dura, è vista come un grande sforzo che si può descrivere da un punto di vista facciale in un “ringhio”.



La salita è brutta, ci parla di sofferenza, di fatica, ma qualcosa di semplice come sorridere può aiutarci ad affrontare meglio le salite. L'azione di alzare gli angoli della bocca in un sorriso aiuta a rilassare i muscoli della mascella e del collo; questa azione invia anche messaggi al cervello dicendogli che siamo calmi, rilassati e in situazione di controllo - esattamente come cerchiamo di sentirti mentre saliamo sulla collina. La ricerca ha anche dimostrato che sorridere è tutto ciò che devi fare per essere felice.

## Pedalarre in gruppo

A volte un po' di compagnia può fare la differenza e le salite appaiono più facili quando non siamo soli. Una ricerca pubblicata nel 2008 è d'accordo con noi! I ricercatori hanno esaminato come cambia la nostra percezione di una salita quando siamo da soli rispetto all'essere con gli amici. Scoprirono che i partecipanti alla ricerca ritenevano la durezza di una salita minore quando la affrontavano con un amico. Se giudichiamo impegnative le salite, non affrontiamole da soli, facciamo amicizia con un altro ciclista e l'esperienza sarà più facile.



## Porsi traguardi intermedi

Come in altre difficoltà della vita è conveniente “spezzettare” la salita in tanti tratti più piccoli in modo da renderla più gestibile. Ad esempio, scegliamo un punto più in alto sulla strada, come un albero, e concentriamoci sulla guida fino a quel punto. Quando si arriva a quel nostro piccolo traguardo, cambiamo posizione, per esempio facciamo un po' di fuori sella, e beviamo qualche sorso d'acqua, e poi scegliamo un altro punto di riferimento da raggiungere. Nelle lunghe salite in montagna questo metodo può essere utile, specie nei tratti più impegnativi. Ci sono alcuni che si pongono l'obiettivo di fare un km e poi si prendono una caramella, come una sorta di premio.



Naturalmente per questo bisogna organizzarsi prima della partenza. Un po' di zuccheri non fa mai male e le caramelle gommose possono fare al caso nostro. Questo metodo non solo ci aiuta ad affrontare mentalmente la lunga scalata, ma ci assicura anche di avere l'energia per arrivare in cima!



## Adoro le salite

“Odio le colline ... La salita mi fa schifo ... Vado troppo piano ...” Se questo è quello che stiamo pensando mentre ci avviciniamo ad una salita, è tempo di cambiare il nostro approccio perché, come abbiamo visto, questa “negatività” può farci sentire spaventati, il nostro corpo si irrigidisce e iniziamo a respirare più rapidamente. Ci aspettiamo che la salita sia difficile e iniziamo ad aspettarci un fallimento. Invece, giriamo il discorso, "Adoro arrampicare ... Questo salita mi renderà più forte ... Una volta in cima avrò la soddisfazione di poter dire anch'io l'ho fatto!". Può essere utile pensare che, in fondo, dopo una salita c'è sempre una discesa ... Potrebbe non sembrare molto ma funziona!

Se odi le salite e te lo ripeti ripetutamente, inizi anche a evitarle e ad inventarti le peggiori scuse per non farle. Conosci il miglior modo per migliorare le tue doti di scalatore? Lo sai bene qual è: farle! Dì a te stesso che in fondo anche le salite hanno il loro lato positivo, inseriscile nei tuoi giri infrasettimanali, sorridi mentre ti avvicini e fai un respiro profondo. Presto ti piacerà molto arrampicarti in bicicletta!



---

Articolo originale:

<https://www.skedaddle.com/blog/top-mind-hacks-to-keep-you-happy-up-hills/>

---