

Come rimanere freschi quando si va in bici con il caldo



L'estate è arrivata e le temperature sono alle stelle.

Però ci sono modi per battere il caldo. Ecco 11 semplici consigli per rimanere freschi quando si pedala con il caldo.

1) Bere! Bere! Bere!

Bevi subito, bevi spesso. Questo è sempre un buon consiglio, ma è particolarmente importante nelle giornate calde. Se aspetti di avere sete, probabilmente hai aspettato troppo a lungo.

L'idratazione non si ferma quando riponi la bici. Anche se bevi regolarmente durante l'uscita, probabilmente sudi più di quanto sei riuscito sostituito, quindi continua a idratarti per il resto della giornata.

1.a) Il ghiaccio è tuo amico

Se fa molto caldo, riempire le bottiglie o un pacchetto di idratazione con acqua ghiacciata può aiutare a prevenire il surriscaldamento e mantenere idratato allo stesso tempo. Per le uscite più brevi, è una buona idea avere una bottiglia fresca con un liquido che puoi bere subito per idratarti e una più fredda da consumarsi successivamente.

1.b) Non bere solo acqua

L'acqua è ottima, ma non è sufficiente per combattere il caldo. Quando il sole estivo picchia, hai bisogno di qualcosa di più dell'acqua. Che si tratti di una bevanda sportiva o di qualcosa di naturale, hai bisogno di elettroliti per aiutare il tuo corpo ad

assorbire i liquidi. Queste bevande ti eviteranno la disidratazione e ti permetteranno di assorbire i liquidi ingeriti. Insomma: gli atleti pongono molta attenzione ad assumere bevande sportive adeguate per un motivo e non perché hanno un ottimo sapore.

2) Bagnarsi

Fermati per una nuotata a metà corsa, immergi il casco o la maglia in una fontana, versa dell'acqua sulla testa: qualunque cosa tu possa fare per mantenerti fresco, fallo. Anche se fai attenzione a mantenere asciutta la tua salopette e soprattutto i tuoi fondelli se stai facendo una uscita lunga.



3) Cercare l'ombra

Quando fa molto caldo, pedalare all'ombra può migliorare notevolmente la tua uscita. Che si tratti di strade alberate, strade sterrate secondarie o singletrack, va tutto bene. Se stai percorrendo sentieri, fermarsi tra gli alberi - e specialmente vicino a un torrente - può essere molto più bello che aspettare all'aperto all'inizio di un sentiero (*il tempo di Strava sia dannato*).

4) Pedalare presto (o tardi)

Il modo migliore e più semplice per combattere il caldo è evitarlo del tutto. Pedala la mattina presto prima che arrivi il caldo. Uscire all'alba è bellissimo ... Se il tuo lavoro, la tua famiglia o l'orologio interno non sono d'accordo con le uscite all'alba, aspettare fino al pomeriggio inoltrato ti aiuterà a evitare il caldo di mezzogiorno.

5) Mangiare è ancora importante

Può essere difficile continuare a mangiare quando non ne hai voglia, soprattutto perché il caldo tende a ridurre l'appetito. Ma aspettare troppo a lungo per fare uno spuntino è una strada a senso unico per andare in crisi. Mangiare prima di scaldarsi rende più facile fare spuntini. È importante regolare la tua

alimentazione in base alla temperatura. È molto meglio mangiare qualcosa di appetitoso piuttosto che provare a ingoiare una barretta energetica.

Se hai problemi a mangiare quando fa caldo, cerca le bevande sportive super concentrate in stile idrogel che si trovano al confine tra una bevanda e un gel.



6) Pedalare vicino all'acqua

Se non riesci a trovare ombra o non puoi evitare il caldo di mezzogiorno, pianifica un percorso che rimanga il più vicino possibile all'acqua. Può essere

un lago, un fiume o anche ruscelli frequenti. Può essere di qualche grado più fresco.

È più facile immergere i piedi, il casco o tutto il corpo nell'acqua se sai che è nelle vicinanze.

7) Vestirsi in modo adatto (e usare la protezione solare)

Tessuti più leggeri e colori più brillanti sono i più adatti alle uscite con il caldo. Ora è il momento di tirare fuori quel kit bianco immacolato che hai conservato per una giornata di sole. La scelta del materiale e del colore giusti è fondamentale: lascia quel completo alla moda tutto nero per un altro giorno.

Utilizza la protezione solare dove la tua pelle è esposta e riapplicala regolarmente. Una scottatura può accelerare rapidamente il rischio di un colpo di calore.

Può sembrare controintuitivo, ma i tessuti stretti come lo spandex possono effettivamente aiutare a regolare la temperatura meglio della pelle esposta al sole. I tessuti aiutano ad allontanare l'umidità, invece di lasciarla accumulare sulla superficie della pelle. Ovunque si accumulano sudore, impedisce al corpo di dissipare più calore.



8) Le prelibatezze fredde battono le pause caffè in estate

Invece dell'espresso prendi un gelato o almeno un caffè freddo.

9) Guardare la tua frequenza cardiaca

È facile sforzarsi troppo con il caldo ed è più difficile recuperare. Se ti alleni o guidi con un ciclocomputer, gestisci il tuo sforzo e assicurati di non andare troppo in profondità nella "zona rossa" dei battiti cardiaci.

10) Raffreddarsi dopo la corsa

Una doccia fredda o una nuotata possono aiutare a riportare la temperatura corporea alla normalità dopo un duro sforzo. L'acqua rinfrescante ti farà sentire

meglio e darà il via al tuo recupero per la tua prossima uscita.

11) Riposo

Allenarsi al caldo non è facile, soprattutto perché il tuo corpo si sta adattando al cambiamento di temperatura. Il riposo extra ti aiuterà a rimanere fresco e a riprenderti meglio dalle pedalate.

Liberamente tratto da:

<https://cyclingmagazine.ca/sections/training-guide/training/how-to-stay-cool-when-riding-in-hot-weather/>

