

RIPRENDERE LA BICI DOPO UNA LUNGA SOSTA



Gestire il ritorno in bicicletta dopo una lunga sosta richiede una attenta gestione, specie se la sosta è dovuta ad un infortunio. Ciò che abbiamo perso lo possiamo riacquistare ma ci vuole pazienza.

Innanzitutto: quanto si perde con la sosta?

Abbiamo già trattato questo argomento in questo approfondimento:

Home > eventi > 2 -Anno 2016

QUANTO PERDIAMO DOPO LUNGHE SOSTE?

24-11-2016 / 03-02-2017 - 2 -Anno 2016



Dalle nostre parti solo raramente l'inverno è particolarmente rigido o piovoso. Rispetto ai colleghi ciclisti del nord siamo veramente fortunati. Le uscite vengono interrotte solo eccezionalmente. E' opinione comune che il ciclismo arreca una sensazione di benessere a cui col tempo diviene difficile rinunciare. Insomma, se non andiamo in bicicletta siamo insoddisfatti, ci manca qualcosa ... la bici!

<http://www.usv1919.it/QUANTO-PERDIAMO-DOPO-LUNGHE-SOSTE.htm>

Confermando quanto scritto in quell'intervento questa volta vogliamo esaminare approfonditamente la questione della perdita di massima potenza aerobica: vo_{2max} .

Il consumo massimale di ossigeno (vo_{2max}) è il massimo di ossigeno che può essere consumato durante uno sforzo fisico nell'arco di un minuto. E anche definito PMA: potenza massimale aerobica. La vo_{2max} può essere espressa in valori assoluti (misurati in ml/min/kg) o relativi al peso corporeo e dipende dalla capacità respiratoria (debolmente), muscolare (mediamente) e cardiovascolare (molto). Insomma, il vo_{2max} è la nostra cilindrata, che:

1. per gli uomini è maggiore che per le donne;
2. diminuisce con l'età.
3. con l'allenamento si può migliorare: alcuni dicono dal 5 al 50%, altri dal 10 al 25%.

L'individuo più dotato geneticamente – il campione, tanto per capirsi - raggiungerà valori di 80 – 90 ml/min/kg mentre il cicloamatore di medio livello si attesterà su valori di circa 55 65 ml/min/kg. Ne avevamo parlato:

<http://www.usv1919.it/Salite-e-ciclismo-Qualche-consiglio-per-migliorare-le-prestazioni-vo2max-perdita-di-peso.htm>

Salite e ciclismo Qualche consiglio per migliorare le prestazioni vo2max, perdita di peso, allenamenti specifici

25-06-2016 / 18-07-2016 - APPROFONDIMENTI



la magia della salita in bici

"Il dolore fisico che si prova quando si pedala, soprattutto in salita, è una componente essenziale del piacere che la bicicletta regala. Bisogna imparare a sopportarlo, a convivervi, fino a sublimarlo. Se non si è disposti ad accettarlo, non si amerà mai la bicicletta. Non conviene nemmeno iniziare" (Giacomo

Pellizzari).

La salita, la fatica, sono dunque parti essenziali della magia del ciclismo. Inutile nascondersi dietro un dito: il sogno dell' appassionato di ciclismo è andare forte in salita. Si può essere fortissimi in pianura - i famosi "passistoni" -, si può andare come schegge in discesa però se poi si va in affanno appena la strada "monta" un pò qualcosa ci manca. L' approfondimento di questo mese è dedicato alla salita, a come misurare le proprie potenzialità, a come migliorarle con allenamenti specifici.

Buona lettura

 [salite e ciclismo vo2max perdita peso allenamenti specifici](#)

Dimensione: 394,74 KB

A titolo indicativo il sito francese "**Topvelo**" ha redatto questa tabella per esprimere la perdita di vo2max:

durata della sosta	vo2max
Meno di 5 giorni	1
1 settimana	0,99
2 settimane	0,97
3 settimane	0,95
4 settimane	0,93
5 settimane	0,91
6 settimane	0,89
7 settimane	0,87
8 settimane	0,85
9 settimane	0,83
10 settimane	0,81
Superiore alle 10 settimane	0,80

Come si vede, stare fermi per 2 mesi e mezzo ci fa perdere circa il 20% della nostra "cilindrata", quella che abbiamo faticosamente costruito con duri allenamenti negli anni passati.

Non è poco ... anzi è moltissimo.

La ripresa

La ripresa, specie dopo un infortunio, deve essere:

- ✓ PROGRESSIVA
- ✓ REGOLARE
- ✓ EFFICACE
- ✓ PIACEVOLE



Riguardo alla **progressività** riportiamo la tabella tratta ancora dal sito "**Topvelo**":

CAT.	DURATA DELLA SOSTA	% DEL VOLUME ABITUALE PRIMA DELLA SOSTA
I	Inferiore a 5 giorni	nessuno
	5 giorni	nessuno
II	Da 1 a 4 settimane	prima metà al 50%, seconda metà al 75% (1)
III	Da 4 a 8 settimane	primo terzo al 33%, secondo terzo al 50% più 10 giorni al 75% (2)
IV	8 settimane o più	3 settimane al 33%, 3 settimane al 50%, 3 settimane al 70%, 3 settimane all'85%, 3 settimane al 100%.

(1) Esempio: sosta di 6 giorni, tre giorni al 50% seguiti da tre giorni al 75%, seguiti da uscite al 100% del volume precedente la sosta; sosta di 4 settimane: le prime due settimane al 50% seguite da altre due settimane al 75%.

(2) Esempio: sosta di 4 settimane: 9 giorni al 33%, 10 giorni al 50% più 10 giorni al 75%

Per essere ancora più chiari:

❖ se siete stati fermi per 21 giorni, categoria II, e prima del vostro rientro eravate abituati a percorrere circa 400 km la settimana, al rientro non superate il 200 km (50%) la prima settimana e i 300 km (75%) la seconda; **solo alla terza potrete tornare ai vostri livelli abituali.**

❖ Se siete stati fermi per 16 settimane, categoria IV, e prima della sosta percorrevate circa 250 km a settimana al vostro rientro dovrete precorrere: circa 80 km le prime

tre settimane, circa 125 km dalla quarta alla sesta settimana, circa 175 km dalla settima alla nona settimana, circa 210 km dalla decima alla dodicesima settimana. **In pratica per tornare ai livelli precedenti alla sosta ci vogliono più di tre mesi di uscite regolari.**

Questo vuol dire che si dovrà patire e ... tanto.



Le uscite dovranno essere **EFFICACI** cercando nei limiti delle vostre possibilità di fare esercizi sulla velocità, sulla forza, sul rafforzamento muscolare, con intervalli di intensità varia. Consigliati, tempo libero permettendo, anche esercizi esterni alle uscite in bicicletta. Semplici esercizi con l'elastico, oppure a corpo libero con l'obiettivo di rafforzare il vostro organismo specie nelle parti colpite se siete reduci da un infortunio.

Soprattutto, le uscite dovranno essere **PIACEVOLI** con il gusto di andare in bicicletta senza la ricerca spasmodica della fatica per la fatica.



Per finire riportiamo alcune considerazioni, ampiamente condivisibili,
di **Guillame**, tratte dal sito **Btwin.com**

RIPRENDERE DOLCEMENTE – ESSERE MOLTO PAZIENTI

Dovrai riprendere la pratica del ciclismo dolcemente. Dimentica i begli anni a 30km/h. Sarai sicuramente già felice di pedalare a 24km/h su 30km.

All'inizio dovrai fare i conti con il **dolore alle natiche**. Ebbene sì, quel dolore che avevi dimenticato. Il tuo sedere abituato al comfort morbido della poltrona d'ufficio o del divano di casa, dovrà riabituarsi alla seduta di un sella da bici.

Avrai anche perso il fiato. Lo ritroverai dopo settimane e poco alla volta. Le prime uscite, anche quelle a bassa velocità, provocheranno degli indolenzimenti muscolari.



UN PRIMO MESE DIFFICILE

Bisogna ascoltare il proprio corpo e seguire le proprie sensazioni, fare tabula rasa di tutto ciò che ricordi. Il primo mese sarà sicuramente il più difficile, è il periodo in cui il corpo dovrà riabituarsi allo sforzo.

Non devi scoraggiarti. Le prime settimane saranno difficili ma la costanza, la serietà e la pazienza saranno ripagate.



REGOLARITÀ E PROGRESSIVITÀ

La regolarità permette di ritrovare più velocemente delle belle sensazioni. Anche se le prime uscite in bici sembrano molto difficili bisogna perseguire i propri sforzi e avere tanta forza di volontà.

Seguire il ritmo del proprio corpo e ascoltare le proprie sensazioni. Non bisogna bruciare le tappe.

Dovrai ritrovare un buon colpo di pedale e svolgere un lavoro di fondo, cioè aumentare la durata delle uscite nel corso delle settimane, senza tenere in considerazione la velocità media.

L'obiettivo è conseguire delle ore in sella.

FISSARSI DEGLI OBIETTIVI

Un buon metodo per mantenere la motivazione ad allenarsi è di fissarsi degli obiettivi. Attenzione alla scelta degli obiettivi. Non bisogna iniziare con circuiti tipo tappa del Tour o altri circuiti montagnosi prima dei tre mesi.

Gli obiettivi devono essere ragionevoli. Per esempio, affrontare la tappa dei 100km dopo 4 mesi o con amici fare uscite di 70 chilometri a 26km/h di media. Bisogna trovare un obiettivo ambizioso ma ragionevole.



DA SOLO O IN GRUPPO?

Ti consiglio di riprendere la pratica del ciclismo in solitario, per non essere incitato a pedalare a un ritmo troppo sostenuto. Oppure con un amico che sia del tuo stesso livello o che sappia adattarsi al tuo ritmo. Un amico saprà motivarti nei giorni in cui preferisci rimanere a casa (pioggia, vento, freddo, ...).

Dopo circa 1000 chilometri potrai pedalare con un gruppo di amici o con un club, per trovare maggiori motivazioni ad uscire e in modo tale che i chilometri passino più velocemente.



Fonti:

<https://cyclinguphill.com/returning-cycling-injury/>

<https://lameilleurecyclosporivedevotre vie.com/comment-reprendre-lentrainement-velo-apres-un-arret/>

<https://www.topvelo.fr/dossier-entrainement-velo-reprendre-entrainement-au-retour-blessure-2-535.html>

<https://www.btwin.com/blog/it/blog-e-attualita/strada/consigli-praticare-bene-strada/riprendere-il-ciclismo-su-strada-dopo-un-lungo-periodo-di-fermo/>

... e, purtroppo, l'esperienza personale!

Se vi va potrete anche leggere questa testimonianza che mi è parsa interessante:

<https://90rpm.blogspot.it/2015/05/100-giorni-senza-bicicletta.html>

A proposito di riprese in bicicletta:



Keagan Girdlestone ha un'etichetta addosso: «100% miracolato». Keagan è il giovanissimo ciclista sudafricano (ma vive a Christchurch, in Nuova Zelanda), 20 anni, che il 5 giugno 2016 andò talmente vicino alla morte da ritrovarsi la bacheca di Twitter ricolma di messaggi di condoglianze. Il tremendo incidente accadde in Italia, durante la Corsa della Pace – gara internazionale per under 23/élite – a Sant'Ermete di Rimini: il 19enne della Dimension Data Development (la formazione giovanile del team di Mark Cavendish) finì con la testa nel lunotto posteriore della sua ammiraglia procurandosi una lesione della giugulare e della carotide. Dopo 10 giorni di coma e tre settimane di terapia intensiva iniziò un sorprendente processo di recupero che ora sta per raggiungere il suo momento più importante: **mercoledì 17 gennaio 2018, a 591 giorni dal terribile schianto, Keagan prenderà di nuovo parte a una corsa Uci, la New Zealand Classic in cinque tappe, con il team Frezzor Racing.**

<http://www.gazzetta.it/Ciclismo/14-01-2018/lo-girdlestone-miracolato-adesso-torno-correre-davvero-ringrazio-dio-240907713986.shtml>