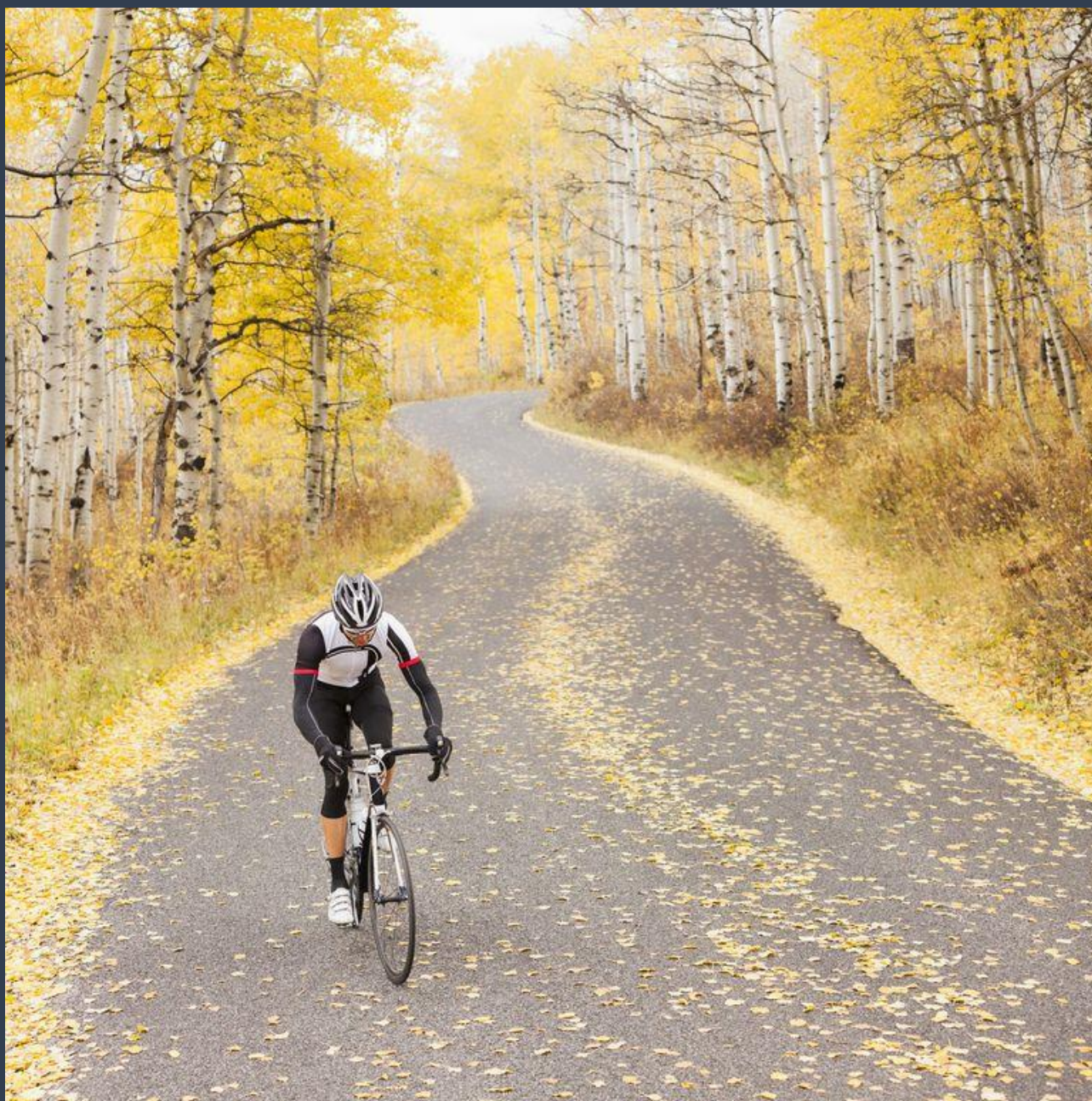


# USCIRE IN BICI CON IL BRUTTO TEMPO



**Uscire in bici nei mesi autunnali e invernali è una maniera per mantenere la forma fisica in modo da essere pronti per la ripresa primaverile. Certo uscire col freddo, il vento, magari con la minaccia di pioggia e il rischio del buio non è semplice. Per vincere la naturale resistenza ad uscire in bici quando il meteo gira al brutto è utile ricorrere ad alcuni “espedienti”.**

## **PORSI UN OBIETTIVO**

**Può essere un obiettivo ciclistico da affrontare subito in primavera oppure la perdita di peso o qualsiasi altra cosa ci sembri adatta. Una volta che ci siamo posti un obiettivo, tutte le volte che usciamo in bicicletta, magari in una giornata “così e così”, sappiamo che c'è un motivo preciso per farlo e che stiamo mettendo un altro “mattoncino” nella realizzazione dell'obiettivo che ci siamo dati.**



## DOTARSI DI UN VESTIARIO ADEGUATO

Uscire col freddo e con la minaccia di pioggia è molto più facile se si ha nel guardaroba un corredo invernale in grado di tenerci al caldo e all'asciutto. Può essere difficile essere motivati se immaginiamo che le prossime ore saranno fredde e allora stare a letto sarà molto più attraente. Avere un buon kit invernale può fare la differenza e trasformare un allenamento da insopportabile in divertente.

## PROVARE QUALCOSA DI NUOVO

Anche se ci piace soprattutto la strada ciò non significa che non possiamo provare delle alternative e il periodo invernale è il più adatto per cimentarsi in attività fuoristrada (MTB o gravel bike) che non solo possono essere comunque allenanti, oltre che divertenti, ma potrebbero anche essere utili per migliorare la tecnica di guida.



## FARE ATTIVITA' AL CHIUSO

Anche provare a fare almeno un allenamento alla settimana sui rulli o sulla "spin bike" può essere utile a rivitalizzare il piano di allenamento e aiutare a mantenere una giusta motivazione. Fra l'altro gli allenamenti sui rulli sono più intensi ma richiedono un minor dispendio di tempo.

## DARSI DEI PREMI

Uscire col freddo non è il massimo e allora diamoci anche dei premi. Non coppe e medaglie ma, per esempio, un bel dolce ma anche qualcosa per la bici o di vestiario che ci si impegna ad acquistare solo se si tiene fede alla tabella di allenamento o più semplicemente ai chilometri da fare.



## L'IMPORTANZA DI CONTINUARE A FARE ATTIVITÀ FISICA

Come sappiamo, mentre facciamo sport di resistenza, quindi intensi e lunghi, il nostro corpo produce ormoni che agiscono positivamente sull'organismo. Come ha detto qualcuno: si tratta del nostro “doping buono”. Il più conosciuto di questi ormoni è l'endorfina che aumenta la resistenza al dolore durante l'esercizio fisico. Altri ormoni emessi durante l'attività fisica sono l'ACTH responsabile della secrezione del cortisolo che favorisce un senso di euforia, e la dopamina, detta ormone del piacere.



Per i ciclisti che nei mesi più caldi sono abituati ad uscire almeno tre o quattro volte la settimana, continuare, comunque, a fare attività fisica è importante per evitare gli effetti legati alla diminuzione della produzione di questi ormoni.

Con l'arrivo dell'autunno, le uscite in bici diventano meno frequenti e le secrezioni ormonali diminuiscono. L'effetto di benessere provocato da una uscita in bici lascia il posto ad uno stato di “tristezza” che

agisce negativamente sul morale e che può arrivare alla irritabilità e all'insonnia.

Per gestire al meglio questi effetti negativi bisogna non ridurre brutalmente l'attività fisica: se non è possibile uscire in bici ci si deve "inventare" altro: corsa, camminate, nuoto e chi più ne ha più ne faccia!

L'importante è non affossarsi sul divano di fronte alla TV ...

Nemo

Fonti:

<https://www.bikeradar.com/advice/fitness-and-training/winter-motivation-tips/>

<https://beryl.cc/news/autumn-cycling-guide>

<https://www.elasticinterface.com/magazine/road-cycling-autumn-10-useful-tips/>

<https://www.welovecycling.com/wide/2018/10/05/dress-to-get-the-most-out-of-your-autumn-ride/>