

## In forma con la bici

pubblicato Giovedì 15 Luglio 2010  
di Simona Commis



C'è chi la inforca ogni giorno per andare a lavorare, chi si allena su modelli da corsa superleggeri e ipertecnologici, chi la usa nelle uscite del fine settimana, chi organizza le vacanze in luoghi ricchi di percorsi e piste ciclabili. Sembra proprio che la vecchia, cara bicicletta sia "la più amata dagli italiani". Perché pedalare non solo va di moda e diverte, ma è un ottimo antistress e un valido aiuto per tenersi in forma e in salute, ritrovare una buona efficienza fisica. Il **ciclismo** è uno sport adatto a tutti, a tutte le età e senza particolari controindicazioni. Un'attività semplice, piacevole, che si pratica anche in gruppo e spesso a stretto contatto con la natura. Molte dunque le occasioni per sfruttare le due ruote. Le dritte per un corretto utilizzo e i tanti benefici? Scopriamoli insieme.

### **Sistema cardiocircolatorio ed equilibrio**

*Pedalare, spiega Giuliano Peruzzi, medico sportivo migliora l'efficienza di cuore e polmoni, stabilizza la pressione arteriosa, nei livelli minimi e massimi, accresce l'ossigenazione e favorisce l'eliminazione delle scorie; le articolazioni non si affaticano, l'equilibrio si perfeziona. La pratica costante tonifica i muscoli degli arti inferiori, superiori, della schiena e degli addominali. Questi ultimi, lavorano sia quando si pedala, perché si contraggono per avere un corretto assetto in sella, sia perché bilanciano la contrazione muscolare a cui è sottoposta la*

*schiena.*

### **I vantaggi per la linea**

*Pedalare per un periodo di tempo adeguato (minimo 35/40 minuti, spiega **Marco Ceriani**, nutrizionista, rientra nelle attività aerobiche ad elevato consumo energetico. Allenarsi con regolarità, a bassa intensità, con un ritmo costante della pedalata permette di compiere uno sforzo prolungato. Così si bruciano grassi (carburante primario), aumenta il metabolismo, il corpo si definisce, i muscoli si tonificano e si allungano. E si rimane nella target zone cardiaca, ideale per evitare la produzione di acido lattico, che intossica il muscolo e peggiora la performance.*

### **Alimentazione**

Bici e dieta, connubio ideale. In un'ora di pedalata, si possono bruciare dalle 400 alle 500 calorie. **L'attività aerobica**, precisa **Marco Ceriani**, ha bisogno di una base energetica per essere svolta in modo divertente, efficace e funzionale, quindi mai allenarsi a digiuno, basta limitare il carico e controllare le calorie durante la giornata. Mezz'ora prima, assumete carboidrati semplici (succo di frutta, frutta) o più proteici (una noce di parmigiano, 50 gr di ricotta con pinoli). Bevete spesso, a piccoli sorsi. E se fa molto caldo, usate gli integratori idrosalini.

### **I consigli per rimettersi in forma senza rischi**

Scegliete il modello adatto a voi: mountain bike, per gli sterrati o i percorsi irregolari; city bike con luci di sicurezza, sella e manubrio ammortizzati per la città; da corsa per i velocisti, più esperti. Prima di partire controllate sempre ruote e freni. Fondamentale la posizione in bici: l'altezza della sella deve permettere la distensione quasi totale dell'arto inferiore quando il pedale raggiunge il punto più basso. L'appoggio sul pedale va fatto con la parte più avanzata del piede, mai con il tallone.

### **Il training: come organizzare le prime uscite e come intensificare l'allenamento**

*Se volete ottenere dei risultati, consiglia Giuliano Peruzzi, medico sportivo, è fondamentale conoscere e lavorare entro i propri limiti, con gradualità, seguendo un incremento costante e progressivo dei carichi di lavoro e con giusti tempi di recupero. Per chi comincia, vanno bene 2/3 uscite settimanali da 25/30 minuti. Prima in pianura, poi aumentate gradualmente il tempo in sella. Partite con un percorso piatto, per poi passare a uno più ondulato e infine alle salite. Chi è già allenato, può iniziare con un'ora e scegliere il percorso che vuole.*

### **L'abito fa il ciclista**

In sella, comodità e sicurezza. Pantaloni con rinforzo interno, per proteggere le zone d'appoggio sul sellino, magliette in tessuto traspirante, gilet antivento, capi in fibre naturali o in cotone. Mai senza un k-way al seguito, anche in città. Utilissimi gli occhiali, che proteggono da sole, vento, insetti. Chi soffre di problemi al ginocchio, può utilizzare le scarpe con tacchette fisse, che limitano il movimento del piede. Usate il cardiofrequenzimetro per tenere sotto controllo battito cardiaco e consumo calorico. E non partite mai senza casco.

### **E alla fine la bici come attrezzo**

*Dopo la pedalata, necessario lo stretching, spiega Laszlo Krutec, trainer Get Fit. Ecco il suo mini circuito. Pettorali e spalle: in sella, piedi in appoggio al suolo, intrecciare le mani dietro la schiena e allungare pettorali e spalle. Tenuta: 15". Stretching bicipite femorale e polpaccio: alzarsi dalla sella, avvicinare il bacino al manubrio, presa sulle leve dei freni. Spingere il tallone posteriore verso il basso. 10" x gamba. Per gli ischiocrurali: in piedi, polpaccio in appoggio sulla sella, afferrare la punta del piede, allungando i muscoli della catena posteriore. 15". 2 ripetizioni x gamba.*