

Maggio 2016

La primavera è ideale per pedalare! Bici come mezzo di trasporto per evitare il traffico, passeggiate in bicicletta all'aria aperta, cyclette per quando il tempo è inclemente... L'importante è tenersi in allenamento!



E' bello pedalare a primavera ma è meglio **fare movimento con costanza**. Usare la bicicletta per recarsi al lavoro tutti i giorni è una buona abitudine (pedalando con calma, a circa 15 km all'ora, si percorrono più di quattro chilometri in venti minuti, e senza sudare...). Per gite più lunghe c'è anche l'opportunità della intermodalità: caricando la bicicletta sul treno o sulla propria automobile, verso una meta da esplorare poi pedalando. L'importante è **mantenere la bici in ordine** e essere prudenti. E quando le giornate sono piovose e fredde? C'è comunque il modo di mantenersi **in esercizio con la cyclette**. Ce ne sono di vari tipi: meglio scegliere quelli dotati non solo di regolatore di tensione per stabilire l'intensità dello sforzo, ma anche di un computer incorporato che segnala il tempo e i chilometri percorsi, permette di calcolare le calorie bruciate durante l'esercizio e di misurare il battito cardiaco.

Allenarsi con la bicicletta

Scegliere **percorsi poco impegnativi** e pedalare "da passeggio" (intorno ai 20 km all'ora, è un ottimo modo per riuscire a **pedalare almeno mezz'ora**, ottenendo così il meglio dall'esercizio fisico. Ma un allenamento vero e proprio prevede un'attività più articolata. Si comincia **riscaldando i muscoli** su un tratto in piano, con

un rapporto agile (pedalate frequenti con poca resistenza, che quindi non richiedono molta fatica), pedalando in scioltezza per una decina di minuti. A questo punto, si può passare a qualcosa di **più impegnativo**, per altri dieci minuti: un tratto in salita da percorrere usando rapporti lunghi, oppure un percorso misto da fare alternando due minuti di pedalata veloce a due più lenti. Per finire, di nuovo una decina di minuti in piano per **sciogliere le gambe**. L'ideale è alternare un giorno di allenamento a uno di riposo.

Allenarsi con la cyclette

Con la cyclette ci si mantiene in forma, si bruciano calorie così come con la bicicletta. L'unico svantaggio è la monotonia, oltre a una minore ossigenazione se l'allenamento in bici si svolge fuori dalla città, nel verde. Come la bicicletta, si aumenta gradualmente la tensione e la velocità, in questa fase, si può anche **praticare lo spinning**: consiste nel cambiare spesso ritmo di pedalata e resistenza dei pedali. Si termina con una decina di minuti **in scioltezza**. L'ideale è usare la cyclette per **30-40 minuti almeno tre volte alla settimana**.

SCOPRI ALTRI PREZIOSI CONSIGLI E VANTAGGI A TE RISERVATI: SCOPRI [BETTER DAY PEOPLE!](#)