
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

CICLISMO, LO SPORT CHE MIGLIORA BENESSERE E SALUTE

Maurizio Rocchi · Tuesday, March 22nd, 2022

Il ciclismo è uno degli sport più antichi del panorama legato all'attività fisica: basti pensare che la prima gara di cui si ha memoria risale al 31 maggio 1868 e si corse nei dintorni di **Parigi**, capitale francese che col tempo ha acquisito sempre maggior importanza da un punto di vista ciclistico. A tal proposito è da ricordare che **il Tour de France** ha il suo traguardo proprio negli **Champs-Élysées** della capitale d'Oltralpe.

Atleti che a suon di pedalate tentano di scrivere e riscrivere la storia incidendo il loro nome nell'albo d'oro delle varie competizioni. Ma c'è da dire che specie per il *ciclismo su strada* non servono particolari strutture, anzi, solo tanta buona volontà per macinare i chilometri e che quindi questo aspetto ha permesso l'evolversi di questo sport anche tra i *non-professionisti*. Questo dato è cresciuto soprattutto da quando si ha la concezione che il *ciclismo*, come tutti gli sport, implica un beneficio per salute e benessere. Scopriamo insieme quali sono questi vantaggi.

Tra questi rientra sicuramente la perdita di peso in quanto la pedalata è una pratica ossigenofila. Ovviamente è sempre la durata e la costanza delle uscite a determinare una maggiore perdita di calorie.

Sarebbe sbagliato definire il ciclismo come uno sport individuale; i professionisti fanno parte di una squadra ben precisa, mentre i dilettanti, oltre alle classiche uscite in gruppo, migliorano sensibilmente **la qualità della loro salute** praticando questo sport. Sicuramente c'è da sfatare un mito perché il ciclismo è uno degli sport più sicuri da praticare; basti pensare che si registrano molti più incidenti in automobile piuttosto che in bici. Importanti senza dubbio sono le protezioni, equipaggiamenti che il più delle volte riescono a salvare vite! Anche i nostri muscoli giovano di una bella pedalata tra amici, specialmente quelli della gamba. Già perché il ciclismo aiuta a tonificare la nostra struttura muscolare aumentandone anche la resistenza.

E ancora, alcuni studi hanno evidenziato come chi sceglie di andare in bici mediamente ha un'aspettativa di vita fino a 4 anni superiore rispetto a chi disdegna questo sport. Questo dato sicuramente ne conferma un altro: la sedentarietà è causa di decessi. Oltre a questo chi sceglie di sedersi su una sella risulta essere molto seducente e affascinante.



Per quel che riguarda i problemi legati alla prostata, soprattutto per gli uomini, il ciclismo non rappresenta un rischio, a scapito di quello che si è creduto per anni. Anzi tutt'altro, grazie all'attività muscolare di questa zona, la prostata ne trae benefici. Altro elemento da non sottovalutare, non solo per chi pratica questo sport, ma anche per chi sceglie di spostarsi in bici all'interno delle città, è che il nostro ambiente ne trae un beneficio grazie all'abbattimento delle emissioni.

Studi psicologici hanno evidenziato come esista una vera e propria **cicloterapia**, cioè una sorta di terapia legata al movimento sulle due ruote che diminuisce di fatto lo stress e aumenta la quota della felicità. Sicuramente questo aspetto è legato a un altro vantaggio ciclistico, quello sociale. Come abbiamo già ricordato è sbagliato annoverare il ciclismo tra gli sport per solisti. Infatti, chi decide di avvicinarsi a questo mondo trova degli utenti disposti a “fare gruppo” con lui accogliendolo nelle loro uscite e rimpatriate con cadenza periodica.



Oltre a questo, la bicicletta aiuta ad abbassare la percezione della nostra fatica, non solo, ma evita di danneggiare le nostre articolazioni essendo che le pedalate esercitano poca pressione su queste rispetto ad altri sport.

In chiusura, bisogna ricordare come ogni buona azione può diventare rischiosa se praticata in maniera sbagliata. Oltre al casco per attutire in caso di caduta, è da evidenziare come anche la bici necessita di accorgimenti periodici per favorire la buona riuscita delle sgambate. Per questo motivo è necessario controllare la pressione delle gomme settimanalmente per non incappare in una pedalata forzata; così come la manutenzione del manubrio e dei freni, questi ultimi fondamentali per prevenire qualsiasi tipo di pericolo durante le uscite.

Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Tuesday, March 22nd, 2022 at 10:05 am and is filed under [News](#), [Top News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.