
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

Dossier Sport e Medicina

edinet · Tuesday, December 10th, 2013



Un atleta previdente sa che l'inverno, se sfruttato in modo appropriato con una adeguata preparazione, consente di iniziare la stagione successiva all'aperto in primavera con una condizione fisica migliore di quella dell'anno precedente, pertanto è importante sfruttare al meglio anche i mesi freddi.

Per fare ciò è però importante pianificare con metodo una sequenza di protocolli finalizzati al raggiungimento di tale risultato.

Negli ultimi dieci anni il modo di allenarsi è cambiato notevolmente. La cosa più evidente è il fatto di allenarsi tutto l'anno, mantenendo l'attività anche in inverno. Questo ha portato gli atleti a svolgere una preparazione anche nei mesi più freddi e di conseguenza trovare valide alternative alle uscite in bici su strada, sia a causa del freddo, del maltempo e delle poche ore di luce disponibili.

Cosa proponete al ciclista per allenarsi in inverno?

*Proponiamo un corso di “**Indoor Cycling**” da seguire dalle due a tre volte alla settimana, con lavori specifici di ritmo e resistenza. Per chi ha la possibilità può abbinare un lavoro in palestra e mantenere una o due uscite alla settimana.*

Come nasce questo corso di “**Indoor Cycling**”?

Dalla passione della bici e dall'esperienza professionale maturata negli anni abbiamo deciso di creare questo tipo di attività indoor per prepararsi alle uscite outdoor.

*Una espressione della voglia di proporre un “**Cycling**” nato dal piacere di pedalare insieme a persone, alla ricerca di una sana competizione senza nulla togliere al divertimento.*

*Abbiamo scelto questa passione traducendola, con serietà, in un nuovo modo di fare “**Cycling**”, con la possibilità di crescita atletica, umana e professionale.*

E' un'idea che sorpassa per contenuti e concezione i "programmi di allenamento".

Un corso con nozioni e fondamentali di "allenamento", come la gestione del cardiofrequenzimetro, delle RPM e dei Watt.

Quali sono i principi dell'allenamento "indoor Cycling"?

1) Pianificazione razionale di allenamenti differenti con protocolli ad intensità progressiva crescente.

2) Obiettivi specifici e metodiche di lavoro specifiche, che vanno valutate in base alla condizione fisica dell'atleta, alle sue maggiori necessità ed alla sua esperienza nell'allenamento indoor.

3) Durata allenamento compresa tra i 50 e i 60 minuti, si tratta di una seduta breve e intensa, ad impegno cardiocircolatorio elevato.

4) lavori con cambi di ritmo, portando le pulsazioni in soglia, con il controllo del cardiofrequenzimetro e sempre rispettando il proprio stato di forma.

5) E' necessario lavorare in un ambiente idoneo con un buon ricambio d'aria e temperatura costante: al caldo d'inverno e al fresco d'estate. Questo permette una corretta ossigenazione muscolare.

6) Si possono realizzare lavori specifici, dove è possibile controllare con precisione numero delle pedalate, wattaggio, e tutti gli altri parametri.

7) Con questo tipo di allenamento possiamo lavorare sul miglioramento del ritmo, della cadenza e verificare i miglioramenti.

8) Abbinare lavori in palestra 1/2 volte alla settimana e cercare di mantenere 1/2 uscite su strada.

9) E' un valido aiuto e stimolo per mantenere e controllare il peso, sebbene sia sempre indispensabile controllare l'alimentazione.

10) E' un ottimo allenamento anche per i neofiti per apprendere la gestione del cardiofrequenzimetro, delle RPM e della gestione dei watt.

L'indoor cycling è un allenamento ad impegno elevato?

Può anche essere un'attività ad impegno elevato, prevalentemente anaerobico, caratterizzato da fasi di lavoro ad intensità bruscamente variabili, con sollecitazioni violente sia del **sistema cardiovascolare** (si possono raggiungere frequenze cardiache di picco molto elevate) che di quello muscolare (si registrano livelli di **lattacidemia** elevati); attenzione dunque, poiché se l'indoor cycling non viene praticato in maniera "opportuna", si potrebbe andare incontro alla nascita di vere e proprie patologie muscolari ed articolari.

Fonte Dr. Maurizio Radi – Fisioterapista – centro Fisoradi Pesaro

www.fisoradi.it – info@fisoradi.it

Copyright © INBICI MAGAZINE



This entry was posted on Tuesday, December 10th, 2013 at 12:00 am and is filed under [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.