

Attività aerobica: **pedalare**



INDICE

■ **Qualche consiglio per pedalare all'aperto**

■ **Forse non sapevi che...**

■ **Pedalare sulla cyclette: alcune indicazioni per l'utilizzo**

Durante la bella stagione svolgere attività fisica all'aperto diventa più facile e piacevole: pedalare in bicicletta può essere una valida alternativa alle camminate o anche un utile ed ecologico modo di effettuare spostamenti a medio e corto raggio. Anche durante il resto dell'anno però, se si temono freddo e intemperie, non ci sono comunque scuse per non pedalare: la cyclette, a casa o in palestra, può essere un valido sostituto della bici.

Come tutte le attività di tipo aerobico (durata prolungata e intensità moderata), pedalare è efficace per tenere sotto controllo il peso, migliorare la funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria, e aumentare la forza della muscolatura della parte inferiore del corpo.

Qualche consiglio per **pedalare all'aperto**

- Meglio scegliere percorsi pianeggianti per poter mantenere costante l'intensità dello sforzo che, soprattutto all'inizio, dovrebbe essere moderato.
- Si consiglia di utilizzare una bicicletta con i cambi, di modo da poter affrontare eventuali salite evitando di fare troppa fatica e di aumentare eccessivamente il ritmo respiratorio.
- Prima di partire, occorre ricordarsi di regolare bene l'altezza del sellino, per una pedalata più confortevole.
- È consigliabile iniziare con un giro di almeno 30 minuti, fino ad arrivare ai 60 dopo qualche uscita.
- In bici è importante indossare un abbigliamento adatto: casco, occhiali, pantaloncini imbottiti. È inoltre opportuno dotarsi di strisce catarifrangenti, per essere visibili anche in condizione di ridotta illuminazione.

Pedalare sulla **cyclette**: alcune indicazioni per l'utilizzo

- L'utilizzo della cyclette è consigliato anche alle persone anziane, che utilizzando la bicicletta in strada potrebbero invece aver problemi di equilibrio, con possibili conseguenze spiacevoli di cadute e fratture.
- Si consiglia di iniziare lentamente, sulla base del proprio stato di salute per esempio con 15 minuti, per poi aumentare via via il tempo nelle sedute nelle sedute successive, fino ad arrivare ai 30 minuti. Pedalare più a lungo sulla cyclette richiede una buona dose di

- pazienza e di abitudine al sellino, si consiglia pertanto almeno all'inizio, di non prolungare eccessivamente la seduta di allenamento.
- La cyclette può essere utilizzata anche dalla maggior parte delle persone che hanno problemi alle ginocchia imputabili all'eccesso di peso, perché permette di non sovraccaricarle e di rinforzare la muscolatura; in caso di eventuali dubbi in merito, è sempre meglio rivolgersi al proprio medico.
 - Attenzione alla posizione del manubrio: deve permettere al busto di mantenersi eretto e alle mani di stare in appoggio, di modo da rilassare le spalle.
 - Posizionando la cyclette davanti alla tv o ascoltando musica, l'attività risulterà certamente meno noiosa.

Forse non sapevi che...

- Esagerare con l'esercizio fisico sotto sforzo, di breve durata e di intensità troppo elevata, non aiuta a perdere peso, contrariamente all'attività aerobica che grazie alla durata prolungata e l'intensità bassa ma costante, permette di raggiungere nel tempo questo importante obiettivo.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.