



IL RITMO DI PEDALATA

Prima di procedere nella pubblicazione di altri articoli sull'allenamento del ciclista, vorrei spendere due parole sul ritmo della pedalata e su come ci si debba allenare per ottenere risultati apprezzabili.

Se ci si allena per ottenere miglioramenti, è inutile uscire esclusivamente per pedalare, bisogna munirsi di cardiofrequenzimetro e di conta pedalate e seguire un programma preciso.

È importante fare dei test per avere dei riferimenti che, paragonati l'uno con l'altro, diano un'idea sui miglioramenti ottenuti.

Come dicevo, per allenarsi in modo corretto, bisogna tenere sotto controllo il ritmo della pedalata e la frequenza cardiaca.

Per ritmo o cadenza di pedalata si intende il conteggio delle rivoluzioni al minuto (RPM) di ciascun pedale. La cadenza di pedalata varia a seconda del percorso, della preparazione e delle caratteristiche individuali. Per contare il numero delle rivoluzioni si può utilizzare un conta pedalate oppure, se non vi distrae troppo, può essere preparato un lettore mp3 con dei file musicali che abbiano i BPM (battiti per minuto) adeguati al vostro allenamento: è come se vi creaste una vostra lezione di spinning!

Diversi studi hanno dimostrato che il range della pedalata più efficiente varia dalle 80 alle 100 pedalate al minuto e più precisamente dalle 80 alle 90 in presenza di pendenze e dalle 90 alle 100 in pianura.

PROSSIMAMENTE NELL'AREA DEDICATA ALLE LEZIONI TROVERETE DELLE TRACCE CON I BPM CHE POTRETE ADATTARE AI VOSTRI ALLENAMENTI.

Per potersi allenare seriamente non è necessario avere sotto controllo la frequenza cardiaca: solo attraverso il suo monitoraggio si può impostare un allenamento serio.

Mi ripeto, ma è importante che lo capiate: non ci si può fidare della sensazione di fatica, la fatica fisica spesso non coincide con un buon lavoro cardio-vascolare! Quindi portate sempre con voi il cardiofrequenzimetro.