



Illustrazioni di Cecilia Turchelli

Pedalare in estate: 8 consigli per non

soffrire il caldo

[Elena Martinello](#) 7 aprile 2016 [Wiki Bike](#) [0 Commenti](#)

Facebook 307

T

witter

Google+

5

Invia a un amico

Il tuo nome

Il tuo e-mail

E-mail del destinatario

Enter a Message

Ciao, ho letto questo articolo e potrebbe interessarti. Pedalare in estate: 8 consigli per non soffrire il caldo di elenamartinello Leggilo qui: http://strada.bicilive.it/wiki-bike/pedalare-in-estate-bici-consigli-non-soffrire-caldo/ _____
Via http://strada.bicilive.it Captcha

Inviare Mail

Pedalare in estate sembrerebbe essere una sofferenza ma, invece, **con piccoli accorgimenti, andare in bici può diventare una piacevole attività all'aria aperta**

. Si attende per mesi la bella stagione, il caldo e le lunghe giornate di sole per poter uscire **vestiti leggeri e con pochi indumenti**

Ma nei mesi estivi, quando il clima è più torrido, **spesso e volentieri optiamo per lasciare la bici a casa** scegliendo soluzioni più rinfrescanti.

Pedalare in estate: come, quando e dove farlo

In realtà, **adottando piccoli accorgimenti possiamo sopravvivere alle alte temperature estive** e continuare a pedalare sulla nostra amata bicicletta. Io sono una ciclista prevalentemente invernale e, dunque, preferisco e riesco a dare una migliore prestazione quando il clima è fresco.

Le belle giornate mi portano a stare fuori molte ore in sella, ma **l'afa e il sole a picco di luglio e agosto creano qualche difficoltà nell'uscire in bici**, specialmente con quella da strada. Nonostante ciò, non intendo sospendere quello che amo di più fare, specialmente quando le giornate hanno più ore di luce.

8 consigli per pedalare al meglio in estate

Ecco i miei **consigli** che metto spesso in pratica durante le mie pedalate con il caldo estivo.

La colazione prima di un giro in bici

Una delle cose principali da fare appena ci si sveglia la mattina è una **ricca colazione**. Durante l'estate abbiamo l'imbarazzo della scelta nel selezionare frutta di stagione succosa e colorata.

Quindi

angiare cibi freschi e iniziare la giornata con un bel bicchiere d'acqua

aiuta a partite con più energia.

m

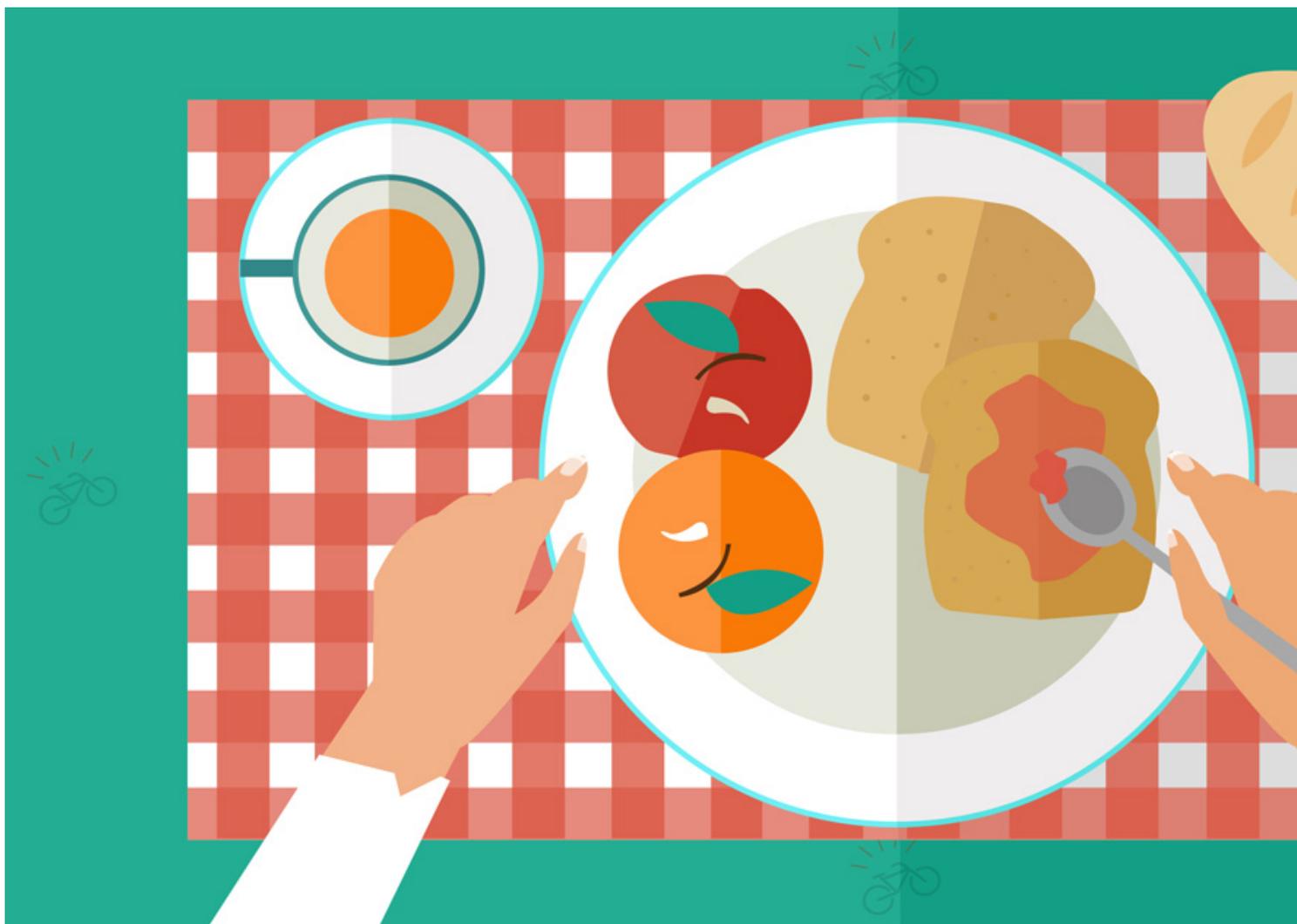
Possibilmente **evitate di bere troppo caffè** perché impedisce l'assorbimento delle vitamine che vengono ingerite tramite la frutta. La caffeina, inoltre, induce la vasodilatazione nelle arteriole renali

perdita di liquidi...

dover fare molte soste obbligate.

stimolando la diuresi e quindi la

vi ritrovereste a



L'idratazione

Due cose molto importanti da preparare prima di partire in bici sono **una bella borraccia con sali minerali e una di acqua**

. Magnesio e potassio sono due minerali essenziali per il nostro organismo e vanno reintegrati, a piccoli sorsi, durante la nostra pedalata.

Il **potassio** è il minerale che regola i fluidi nel nostro corpo, l'integrità delle cellule e la contrazione muscolare. Il **magnesio** invece permette la produzione di energia, favorisce il mantenimento di un pH equilibrato nel sangue, regola il ritmo cardiaco e ha un'azione vasodilatatrice. Inoltre **aiuta a tenere lontani i temuti crampi**



Protezione solare in bici

Altra cosa di notevole importanza e da non sottovalutare è la **protezione solare**. Quando si esce in bici in estate e soprattutto con la bici da corsa non ci accorgiamo del sole che brucia la nostra pelle. Per evitare noiose scottature e segni netti dell'abbigliamento sulla nostra pelle **bisogna usare la protezione solare**

. Potete scegliere il fattore adatto alla vostra carnagione. In questo modo **eviterete di rovinare la pelle, l'invecchiamento precoce di essa e la comparsa di antiestetiche macchie scure.**

Il tragitto da percorrere

Quando si pensa di percorrere un giro in bici in estate, un'altra delle cose fondamentali da decidere è il **tragitto più ombreggiato**. Se si pensa di pedalare in salita è sempre consigliata la scelta del versante della collina o della montagna opposto al sole e con più zone alberate. In questo modo la scalata alla cima sarà sicuramente più fresca.

Quando uscire in bicicletta

Evitate le ore centrali della giornata. Uscire in bici al mattino presto o al tramonto sono momenti della giornata davvero piacevoli. Oltre a essere le ore più fresche per fare attività fisica, sono i momenti in cui troviamo **meno traffico in città, c'è una luce non troppo forte e perfetta per i nostri "selfie" da postare sui social**.

Abbiamo, inoltre, la possibilità di **iniziare la giornata con una sferzata di energia o concluderla scaricando lo stress del lavoro eliminando le tossine**

. Inoltre una soluzione alquanto alla moda sono

le uscite in notturna

, più classiche quelle in mountain bike ma di recente anche su strada.

Munitevi quindi di un faretto e alcuni amici per pedalare al chiaro di luna in strade di campagna o secondarie. Vi resterà di sicuro **un piacevolissimo ricordo** dell'esperienza tanto da volerla ripetere.

L'abbigliamento estivo

Non sottovalutate l'abbigliamento, parte importantissima per pedalare in modo confortevole. **Scogliete un abbigliamento dai colori chiari**

, meglio se con la maglia di colore bianco così da non attirare troppo il calore dei raggi solari.

In commercio vi sono capi per il ciclismo su strada di ottima qualità **creati con tessuti studiati appositamente per filtrare i raggi UV del sole**

Nutrirsi durante la pedalata

Non dimenticatevi di mangiare durante il vostro giro in bici. Portate sempre con voi una barretta, della frutta secca o un frutto. Il caldo tende a non farvi sentire la fame ma **reintegrare è molto importante,**

soprattutto per quanto riguarda gli zuccheri e inoltre [facilita il recupero delle forze dopo l'allenamento](#)

Portate sempre con voi un po' di denaro

nel caso in cui abbiate bisogno di fermarvi al bar per dissetarvi o per qualche emergenza.

Inoltre, noi donne, potremmo aver bisogno di una maggiore integrazione sia prima dell'uscita in bici sia dopo e potrete trovare qualche consiglio in più nell'articolo "[Mestruazioni e bici... attive ed energiche anche in quei giorni](#)"

“



Scegliere il percorso con più acqua

Un'altra cosa fondamentale quando si effettua un giro in bici da corsa o in mountain bike, è pensare se **sul vostro tragitto ci siano fontanelle** o punti dove riempire la borraccia. Cercate di non rimanere mai senza acqua poiché **in estate potreste disidrarvi velocemente** rischiando i crampi o nel peggiore dei casi un colpo di calore o un collasso.

Per quest'ultimo motivo, avere con sé **il telefono**, un documento e un foglietto **con un numero da chiamare in caso di emergenza** potrebbe fare la differenza. È meglio dire "non si sa mai" che trovarsi in difficoltà. Esistono inoltre in commercio dei bracciali dove potete incidere tutte le informazioni riguardanti le vostre generalità e stato di salute.

Quindi, ricapitolando:

1 – Fate una ricca colazione

2 - Date molta importanza all'idratazione

3 - Usate una crema solare

4 – Programmate il tragitto da percorrere valutando l'esposizione al sole

5 – Evitate le ore centrali della giornata

6 – Scegliete bene l'abbigliamento estivo

7 – Portate con voi delle barrette o frutta secca

8 – Scegliete il percorso in base a dove potete trovare acqua potabile

Buone pedalate!