

LIBERTÀ IN SELLA: LE MOSSE GIUSTE PER INIZIARE LA TUA PASSIONE CICLISTICA

24 Novembre 2025



Il ciclismo rappresenta molto di più di un mezzo per mantenersi in forma, evolvendosi in una vera e propria filosofia personale, offrendo la libertà di movimento e l'emozione della scoperta che attira ogni anno migliaia di nuovi appassionati. Se si sente un forte desiderio di mettersi in gioco sulle due ruote e di scoprire l'ambiente circostante, è essenziale sapere esattamente da dove iniziare questa avventura. Avvicinarsi al mondo della bicicletta può generare qualche incertezza, specialmente a causa della vasta scelta di attrezzature e discipline esistenti, ma con le giuste informazioni, il percorso diventa subito chiaro e stimolante. Non sono richiesti anni di preparazione fisica o talenti particolari: l'unico requisito è la sincera volontà di mettersi in gioco.

Una preparazione ben pianificata sin dalle prime uscite è importantissima per garantire che l'esperienza sia sempre sicura e piacevole, assicurando così che questa passione possa crescere e durare a lungo.

La bici e l'equipaggiamento essenziale

La prima, grande decisione riguarda il tipo di bicicletta. Bisogna valutare se si è più attratti dalla velocità sull'asfalto della bici da strada, dall'agilità fuoristrada della mountain bike (MTB) o dalla versatilità del gravel. Una volta definita la propria passione, non si può assolutamente sottovalutare l'attrezzatura di base.

L'[abbigliamento ciclismo Assos](#), ad esempio, è rinomato per l'eccellenza in termini di comfort e traspirabilità. Un buon paio di pantaloncini con fondello di qualità è la chiave per prevenire dolori e sfregamenti, rendendo piacevoli anche le uscite più lunghe. A questo si aggiungono maglie tecniche, guanti (per una presa sicura) e casco. Quest'ultimo non è un accessorio, ma il dispositivo di sicurezza più importante: bisogna assicurarsi che sia omologato e della misura corretta. Investire in un equipaggiamento di base adeguato aiuta a superare le prime difficoltà legate al comfort e a concentrarsi unicamente sulla pedalata.

Le basi dell'allenamento e della sicurezza

Una volta in sella, è importante approcciare l'allenamento con intelligenza. Le prime uscite dovrebbero essere brevi e a bassa intensità, concentrandosi sulla regolarità. Si consiglia di iniziare con due o tre uscite a settimana da 30-60 minuti e di aumentare progressivamente la distanza e il tempo, non oltre il 10% a settimana per evitare infortuni da sovraccarico. Mantenere una cadenza (RPM) tra 70 e 90 aiuterà a preservare le ginocchia.

In termini di accessori tecnici, a un certo punto si può considerare l'acquisto di [scarpe ciclismo DMT](#). Queste, abbinate ai pedali a sgancio rapido (clipless), permettono di esercitare forza non solo spingendo in basso ma anche tirando in alto, migliorando l'efficienza complessiva della pedalata. Questo passaggio, tuttavia, può essere fatto dopo aver acquisito una certa sicurezza. Infine, padroneggiare il codice della strada è un altro requisito da non sottovalutare: vanno sempre rispettati i segnali, segnalate le proprie intenzioni e occorre sempre mantenere una distanza di sicurezza dagli altri veicoli.

Nutrizione e idratazione per prestazioni ottimali

Per affrontare le uscite in bici con serenità, non bisogna trascurare quanto sia importante mangiare e bere correttamente. Pedalare, anche a un ritmo moderato, è un'attività che richiede molta energia. Per questa ragione, se le uscite in bici superano i 60-90 minuti, è necessario avere con sé dei carboidrati che siano facili da digerire, come barrette o gel energetici. Il consiglio è quello di assumere circa 30-60 grammi di carboidrati ogni sessanta minuti di attività.

L'idratazione è la risorsa più critica. La raccomandazione è di partire sempre con almeno un paio di borracce d'acqua e, per le uscite lunghe o calde, di aggiungere degli elettroliti per reintegrare i sali minerali. È essenziale bere a piccoli sorsi regolarmente, anticipando sempre il senso di sete. Adottando queste semplici pratiche, si avrà la capacità di affrontare le avventure in sella con la massima energia.