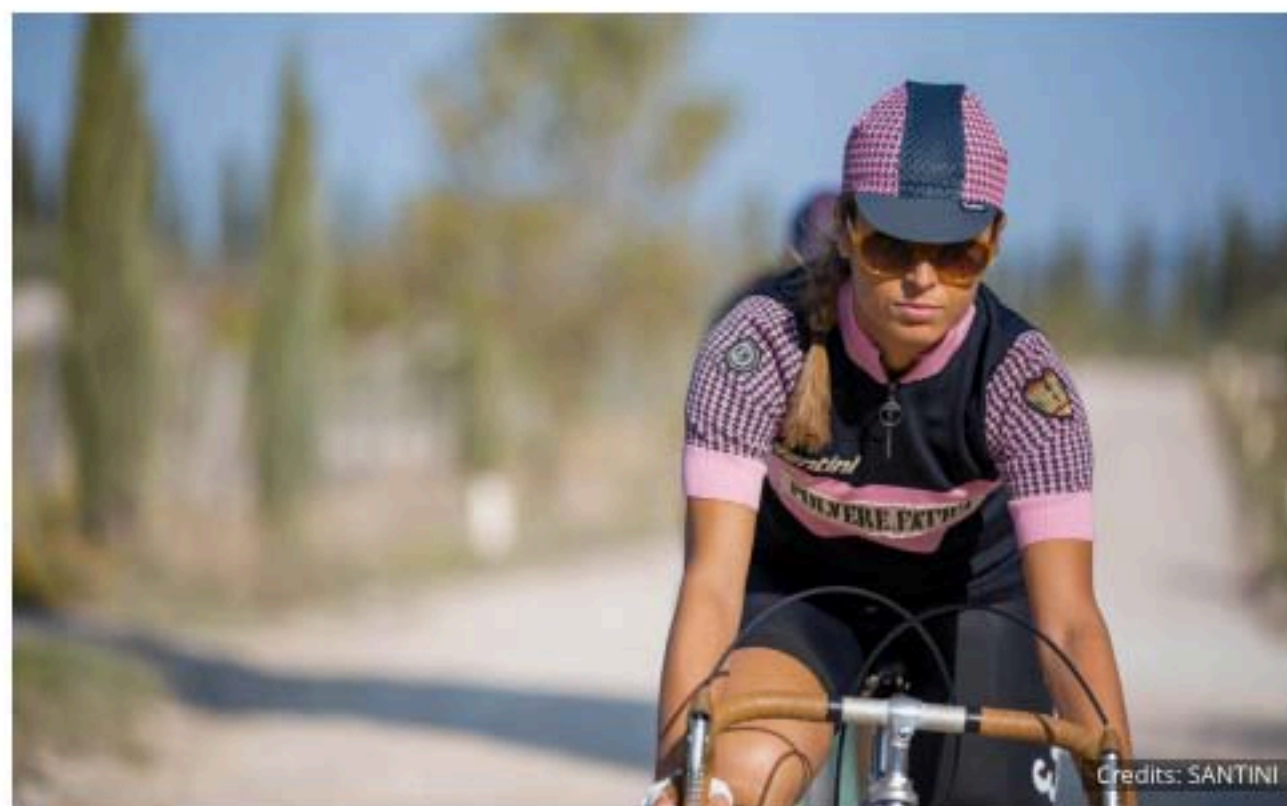




Gita in bici? Scegli l'abbigliamento giusto

Qualunque sia il modello di due ruote e la distanza da percorrere, una pedalata richiede indumenti ad hoc e attrezzatura specifica. Ecco qualche consiglio



Credits: SANTINI

Per un training outdoor diverso dal solito, per una escursione di poche ore con gli amici, oppure per un viaggio: la due ruote è sempre più amata dalle donne. Non importa che sia una MTB, con cui affrontare sentieri di montagna anche impervi, una bici da corsa, con cui macinare chilometri per migliorare le prestazioni cardiorespiratorie e il tono muscolare dalla vita in giù, oppure una trekking bike, con cui fare del cicloturismo. E non importa nemmeno se preferite una versione e-bike, per procedere con un piccolo aiuto.

L'ESTATE È IL MOMENTO PER PEDALARE IN MEZZO ALLA NATURA, AL SOLE, E PER GODERE DEL SENSO DI LIBERTÀ CHE L'ARIA SUL VISO VI FA PROVARE.

conviene
L'assunto che fa bene



STAR BENE
E IN FORMA
CONVIENE

INTEGRATORI

Fai le scelte giuste e sicure

Pedalare non è mai stato così trendy. Ma attenzione a mettervi in sella con l'abbigliamento e gli accessori giusti.

- Regola numero uno: l'intimo (che può anche essere esternabile) deve essere specifico, per evitarvi fastidiose abrasioni e ammortizzarvi sulla sella.
- Scegliete i minishort in tessuto senza cuciture ed eventualmente optate per i modelli dotati di fondello amovibile. Se preferite gli slip classici, il fondello imbottito è comunque un must nei calzoncini tecnici. Ce ne sono di fogge diversissime, secondo fuso che ne fate: con bretelle o senza, a salopette, corti o lunghi, tutti in tessuti traspiranti, spesso con trattamenti antiodore e dotati di accorgimenti ad hoc per rimanere aderenti alle gambe, per favorire la vestibilità e facilitare i movimenti.
- In materiali hi-tech sono anche i top, a canotta, a polo o con maniche 3/4, spesso di colori sgargianti e forniti di inserti funzionali, traspiranti e confortevoli.
- Non dimenticate di portare con voi una giacca antivento e antipioggia, leggera e comprimibile, ma di massima protezione.
- I guantini sono un optional, per le più stilose, ma imprescindibile è l'uso del caschetto: ce ne sono modelli disparati, tutti puntano sulla leggerezza e sulle aperture di aerazione, per evitare surriscaldamenti ma difendere la testa in caso di caduta.
- Necessari sono poi gli occhiali anti UV, che devono proteggere gli occhi anche dall'aria e da eventuale pulviscolo.
- Uno zaino, in cui riporre eventuali indumenti di ricambio, una riserva d'acqua, qualche barretta energetica e tutto ciò che pensate vi sia utile durante la pedalata. Se siete in viaggio sulla due ruote, lo zaino sarà molto più grande e capiente (tipo trekking).
- Scegliete scarpe leggere e traspiranti, con modalità di regolazione comoda e suola ben strutturata per poter esercitare la giusta pressione sui pedali, senza fastidio alle piante dei piedi.
- Se siete vere sportive, non può mancarvi un cicocomputer, con cui monitorare le vostre performance, controllare gli itinerari grazie a gps e navigatore e ricevere assistenza in caso di necessità.

Ecco una carrellata di must have per la bicicletta



Salice Stelvio, caschetto con frontino e calottina removibili per ottenere la configurazione e l'aerazione perfetta per voi, sistema antiscaldamento, luce a led, euro 139