Col caldo allenarsi è più difficile

consiglio del mese

IN ALCUNI CASI, IN PARTICOLARE DOPO ALLENAMENTI ALLA FORZA PUÒ ESSERE INDICATA L'ASSUNZIONE DI PREPARATI PROTEICI O DI AMINOACIDI RAMIFICATI ALLA SERA NEI GIORNI DI ALLENAMENTO, RISPETTANDO SCRUPOLOSAMENTE I DOSAGGI INDICATI. IN GENERALE UN'ALIMENTAZIONE COMPLETA E VARIA (COME AVVIENE NORMALMENTE NELLA NOSTRA DIETA MEDITERRANEA) ALTERNANDO LE FONTI PROTEICHE (CARNI ROSSE, BIANCHE, PESCE, LEGUMI, ALBUME D'UOVO...) E CON ADEGUATO APPORTO DI FRUTTA E VERDURA CRUDA E CARBOIDRATI A MEDIO-BASSO INDICE GLICEMICO (ES. PASTA) ASSICURA UN SUFFICIENTE APPORTO DI NUTRIENTI PER L'ATTIVITÀ QUOTIDIANA E SPORTIVA NON PROFESSIONALE.

In estate di solito si va in vacanza, ma per il pilota di motocross si tratta di un periodo "caldo" in tutti i sensi, poiché la stagione di gare non è finita e, in genere, in questo periodo dell'anno si decidono i campionati.
Bisogna allenarsi sempre e comunque, ma quanto può essere dannoso l'allenamento se troppo intenso in condizioni climatiche avverse?
Girare in moto con abbigliamento e casco sotto un caldo torrido è molto impegnativo per il nostro fisico, aumentano le perdite idriche e può portare alla disidratazione del nostro corpo.
In alcuni casi il pilota che esagera con gli allenamenti ottiene un risultato opposto, anziché migliorare la propria prestazione può ridurre le capacità sportive e sentirsi cronicamente stanco.
La pratica diffusa ed "estrema" dell'attività sportiva ha permesso oggi di conoscere meglio gli effetti dell'esercizio e la cosiddetta "sindrome da sovrallenamento". Nel periodo estivo è molto più difficile la programmazione dell'allenamento, calcolare la durata e i carichi di lavoro. Sappiamo che l'esercizio intenso induce degli adattamenti del nostro organismo con effetti diversi: a livello locale muscolare la contrazione del muscolo mentre si allunga come ad esempio nell'atterraggio da un salto, è in grado di provocare microlesioni la cui entità è legata alla durata e intensità dell'esercizio. Queste microlesioni delle fibre muscolari sono per così dire responsabili dei dolori che frequentemente avvertiamo dopo aver praticato un esercizio eccentrico prolungato (es. cammino con dislivello in discesa). Localmente si verifica una reazione infiammatoria che avvia un processo di riparazione tissutale che coinvolge l'attivazione di cellule specializzate e la liberazione di sostanze infiammatorie, algogene e di fattori di crescita. Nei 2-3 giorni successivi si verifica il processo di riparazione ed adattamento, ovvero la capacità del muscolo di resistere in maniera più adeguata a nuove sollecitazioni. In altre parole, il sistema si allena e aumenta la sua capacità di resistere all'esercizio.
Tuttavia, sollecitazioni troppo ravvicinate o intense possono portare ad alterazione dei meccanismi di adattamento e sfociare nel sovrallenamento, ovvero un quadro di intolleranza all'esercizio ripetuto. Tale stato può manifestarsi clinicamente con alterazioni a livello del sistema endocrino, metabolico, immunitario e psicologico.


image Monster Energy

La perdita di ingenti quantità di acqua ma soprattutto di minerali ed oligoelementi aggrava la situazione: si entra in un quadro di alterazioni generali di tutto l'organismo che può portare a maggior suscettibilità alle infezioni, sensazione di stanchezza, alterazione dei battiti cardiaci a riposo, insonnia e sintomi gastrointestinali che influiscono negativamente sulle prestazioni sportive. E' bene quindi prevenire situazioni di eccesso di allenamento prevedendo sedute di allenamento alla forza, in particolare eccentrica ad alte resistenze, distanziate di qualche giorno (da 2 a 5 giorni a seconda dei casi), eseguendo esercizi di stretching dopo l'allenamento, differenziando la durata e la tipologia di allenamento aerobico programmando giorni di "scarico" dall'attività sportiva. Anche per chi pratica sport a livello intenso e frequentemente dovrebbe considerare che raramente si effettuano più di 5 allenamenti a settimana e che i carichi e tipologie di lavoro vanno diversificati. Bisognerebbe alternare allenamenti in diversi tipi di piste di motocross privilegiando uscite al mattino presto ed alla sera e magari utilizzare le ore centrali della giornata per altro genere di attività (es. nuotare in piscina).
Un fattore importante nella prevenzione delle sindromi di sovrallenamento è una corretta alimentazione e idratazione che deve contribuire ad apportare tutti i nutrienti, i liquidi e i sali minerali di cui necessita l'organismo. Alcune regole di base per un'adeguata idratazione quotidiana (1,5-2 litri di acqua al dì, che possono essere incrementati nelle giornate di allenamento più prolungate e calde dove si suda maggiormente), una idratazione con soluzioni ipotoniche durante l'esercizio (specie se di durata) e il reintegro con soluzioni ricche di sali minerali, complessi vitaminici, carboidrati e sostanze energetiche al termine dell'esercizio per gli allenamenti più intensi o gare. Se vi piacciono bevete spremute di frutta fresca, frullati e mangiate ortaggi freschi (es. grandi insalate con pomodori).

READY TO RACE
»www.ktm.com

LEGGERISSIMA E INCREDIBILMENTE VELOCE



www.kiska.com

Photo: R. Schedl

KTM 350 SX-F

Accelerazione fulminea, sorprendente agilità e grande stabilità in curva fanno della nuova KTM 350 SX-F 2017 l'arma ideale su ogni pista da cross. Leggera come una 250 quattro tempi e potente come una 450, la perfetta combinazione READY TO RACE.

Non imitare le scene di guida mostrate, indossare abbigliamento con protezioni e rispettare le norme del Codice della Strada!
I motocicli illustrati possono variare leggermente dai modelli di serie per alcuni accessori che potrebbero essere soggetti a costi aggiuntivi.

KTM

You Tube

MOTOREX
KTM Group Partner