



GLI AIUTI NATURALI PER ANDARE PIU' FORTE IN BICICLETTA

DOPING: somministrazione a un atleta, o l'assunzione volontaria da parte di quest'ultimo, di sostanze proibite dai regolamenti (eccitanti, anabolizzanti), allo scopo di accrescere artificialmente e slealmente il rendimento fisico nel corso di una competizione. (Enciclopedia Treccani)

Se non vogliamo rischiare di rovinarci la salute (e di fare figure francamente imbarazzanti!) assumendo qualche schifezza illegale e pericolosa, cosa dobbiamo fare per migliorare le nostre performance oltre, naturalmente, ad allenarci con costanza e criterio?

Secondo la moderna medicina dello sport un salto di qualità lo si può ottenere con una alimentazione appropriata.

In questo articolo troverai alcuni consigli sui modi naturali per aumentare la tua velocità in bici. Vediamo, insomma, qual'è il miglior aiuto naturale per migliorare le tue pedalate.

NOTA BENE.

1 – Un ronzino rimane un ronzino e, qualsiasi cosa faccia, non diventerà mai un purosangue. Per andare forte in bicicletta ci vogliono testa e “garun” (gambe), come diceva Alfredo Binda.

2 - Raccomandazione fondamentale: se si fa sport agonistico ma anche se si gareggia solo con il gruppo di amici la domenica,

ogni significativa variazione della propria dieta deve essere eseguita dopo aver consultato un medico specialista. Insomma: non serve a niente “ingozzarsi a casaccio” di questa o quella vitamina o alimento più o meno esotico, anzi così facendo si rischia di ottenere esattamente il contrario di quello che si vorrebbe.

Quindi utilizziamo sotto consiglio medico gli alimenti che possono migliorare le nostre prestazioni e soprattutto mangiamo meglio e più sano! E' il modo migliore anche per andare più forte in bicicletta!





VITAMINA D

È perfetta per aumentare i livelli di testosterone. La vitamina D è naturalmente abbondante nei pesci grassi, nei latticini, nelle uova e nei funghi. Optate per pesce pescato in natura quando mangiate pesce, poiché il pesce d'allevamento spesso ne contiene una quantità inferiore.

MAGNESIO

Una superstar quando si tratta di recupero muscolare, crescita e fornitura di energia. È abbondante in verdure a foglia verde, noci, carne (di nuovo), pesce grasso e cereali.

ZINCO

Lo zinco è estremamente importante per il tuo organismo, poiché stimola oltre 300 processi, tra cui il metabolismo e l'ottimizzazione delle funzioni ormonali.

CREATINA

Uno degli integratori più studiati nel mondo dello sport. Sicura per tutti, la creatina si ottiene naturalmente da pesce e carne. Aumenta i livelli di testosterone e migliora l'apporto di energia ai muscoli.

ASHWAGANDHA

Sembra esotico, vero? Perché lo è! Utilizzata nella medicina ayurvedica da circa 5000 anni, questa pianta riduce lo stress, migliorando l'omeostasi nel corpo. Inoltre, ci sono prove che può migliorare la forza muscolare. Ci sono studi che dimostrano che può aumentare il VO2 max (la quantità massima di ossigeno che una persona può usare durante l'esercizio), il che è importante per la resistenza.



TRIBULUS TERRESTRIS

Originaria della regione mediterranea non solo aumenta le prestazioni, ma, come bonus, anche la libido. Il suo integratore previene l'affaticamento, consentendoti di andare più a lungo e più duramente (sulla bici, ovviamente). Sembra che questa erba aumenti la massa muscolare e favorisca un recupero più veloce.

CORDYCEPS (O FUNGO TIBETANO)

Migliora le prestazioni fisiche combattendo la stanchezza e aumentando la capacità polmonare. Il Cordyceps migliora il flusso sanguigno, fornendo ai muscoli tutta l'energia di cui hanno bisogno durante l'esercizio.

FIENO GRECO

Questa erba aumenta la forza e la resistenza aumentando i livelli di testosterone.

RESVERATROLO

Il resveratrolo, presente in abbondanza nelle arachidi e nell'uva, ottimizza la crescita muscolare e ha effetti vasodilatatori, aumentando così l'apporto di sangue ai muscoli, migliorando le prestazioni, ma anche la rimozione più rapida delle tossine che si formano durante la performance atletica.



VITAMINA B-12

È essenziale per l'approvvigionamento energetico del tuo corpo, assicurando che i tuoi globuli rossi funzionino in modo ottimale. E sappiamo tutti quanto essi siano cruciali per l'apporto di ossigeno e per la resistenza durante gli allenamenti.

Ecco qua! Tanti modi naturali per aiutarti a portare il tuo ciclismo a un livello superiore.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://tdsportswear.com/best-doping-for-cycling/>



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

novembre 2024