

# IL RECUPERO DOPO UNA USCITA INTENSA

*“ il recupero è la parte più importante dell’allenamento “*



Il **recupero è fondamentale**, ma non tutti ne sono coscienti.

Se dopo una uscita impegnativa non si “recupera”, cioè non si riparano i danni muscolari, si rischia di rimanere con più di una semplice gamba dolorante.

Che si sia agonisti o semplici cicloamatori il recupero, sostengono in molti, **è la parte più importante dell’allenamento**. Si fanno allenamenti o percorsi impegnativi, non si recupera e quindi non si vedono miglioramenti. Si induriscono gli allenamenti nella speranza di migliorare e invece si peggiora ... è un circolo vizioso.

I muscoli non funzionano bene quando sono stanchi e questo può provocare infortuni e lesioni. Quindi il danno si unisce alla beffa di durare tanta fatica e di non vedere risultati!

## Cosa ci dice la scienza

Non sorprende quindi che la scienza abbia cercato di studiare e di applicare i modi migliori per perfezionare il processo di recupero e ridurre il dolore, le lesioni e l'affaticamento derivanti dall'allenamento. Tuttavia, esaminare le diverse ricerche che sono state prodotte rischia di dare un risultato sconcertante e contraddittorio e può portare a prendere decisioni sbagliate su come effettuare un buon recupero.

Quindi, come possiamo accelerare il processo di recupero? Ci sono molti modi per recuperare dalla fatica e ridurre il dolore, ma molti hanno dimostrato di essere inefficaci.



Ad esempio, molti pensano che lo **stretching** dopo una sessione di allenamento possa ridurre il danno muscolare e il dolore. Sfortunatamente, tuttavia, gli studi suggeriscono che i tuoi muscoli non saranno risparmiati semplicemente mantenendo una posizione per 15 secondi dopo una sessione difficile, poiché lo stretching ha un effetto scarso o nullo sul dolore muscolare a breve termine.

Questo non vuol dire che gli esercizi di allungamento siano inutili: uno studio pubblicato sull'americana "*Medicine & Science in Sports & Exercise*" sostiene che a lungo andare questi esercizi possono avere un certo grado di utilità dopo un allenamento intenso.

L'utilizzo del **ghiaccio** (alternanza freddo e caldo) è un altro metodo molto pubblicizzato fra gli ultra-competitivi. Tuttavia, la maggior parte degli studi contesta qualsiasi beneficio derivante dall'uso del freddo. Uno studio pubblicato nel 2007 sul "*British Journal of Sports Medicine*" sostiene che i bagni ghiacciati hanno ostacolato il recupero invece di favorirlo. Studi recenti suggeriscono che un piccolo vantaggio si potrebbe avere immergendosi in un

□ bagno a temperatura ambiente e poi, per contrasto, utilizzare acqua calda.

Un altro metodo popolare per ridurre il dolore muscolare e accelerare il recupero è il cosiddetto "**recupero attivo**", cioè sostituire il riposo con un esercizio leggero. Per alcuni invece un leggero riscaldamento può essere valido mentre sostituire il riposo con un esercizio per quanto blando potrebbe rivelarsi controproducente.



L'ultima moda in fatto di recupero è quella dell'utilizzo di un "**abbigliamento a compressione**" che, sembra, abbia avuto un grande successo fra i triatleti. Ma cosa dice la scienza sul "kit compresso"? Uno studio pubblicato dall'"*Australian Institute for Sport*" nel 2010 ha mostrato che questo abbigliamento darebbe risultati sorprendenti. Lo studio sostiene che esso ha abbassato la frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico, diminuito il gonfiore durante il recupero, ridotto dolore e aiutato ad avere prestazioni

migliori, mentre veniva indossato ma anche durante le sessioni successive - tanto che il l'UCI ne ha vietato l'uso come abbigliamento da gara.

Un settore che ha mostrato di avere un impatto positivo sul recupero è quello legato alla **nutrizione**. Un ben noto studio sulla rivista "*Medicine & Science in Sports & Exercise*" ha dimostrato i benefici sui ciclisti di "endurance" dell'assunzione nella fase successiva alla gara o all'allenamento di carboidrati e proteine, di solito contenute in apposite bevande.

Altri alimenti possono avere un effetto più diretto sull'indolenzimento muscolare rispetto al semplice rifornimento del corpo.

Vi è stata anche una ricerca sugli alimenti

"anti-infiammatori" che potrebbero aiutare a riparare i tessuti danneggiati da un allenamento intenso. Queste ricerche hanno spinto molti atleti a utilizzare alcune fonti alimentari inusuali come, ad esempio, il succo di ciliegia che ha anche un'elevata potenza antiossidante. Poiché l'esercizio fisico aumenta l'assunzione di aria, aumenta anche la



produzione di radicali liberi, che hanno un ruolo nel danneggiamento del tessuto muscolare. Pertanto, anche gli alimenti antiossidanti che contrastano l'effetto dei radicali liberi possono avere un notevole effetto sul recupero.

C'è poi un ingrediente più semplice per una buona ripresa: **dormire** è sicuramente il fattore principale per il recupero. Senza badare alle esagerazioni dei ciclisti professionisti (c'è chi dorme anche 12 ore al giorno) rimane importante dormire a sufficienza.

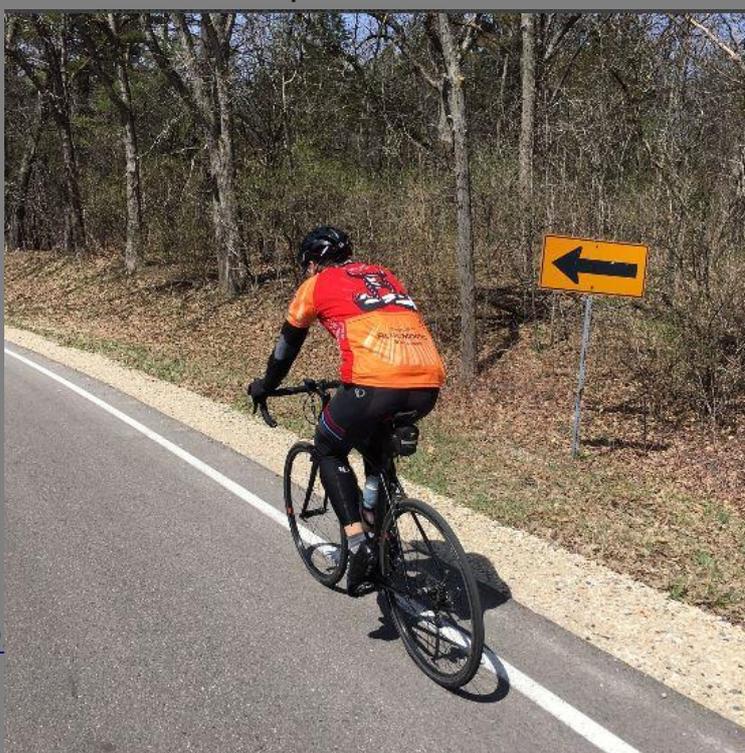


## **Elementi nutrizionali per favorire il recupero**

**Succo di ciliegia:** originariamente studiato nel “*British Journal of Sports Medicine*” nel 2006, si è scoperto che il succo di ciliegia aveva notevoli benefici sul danno muscolare. È stato dimostrato che riduce il dolore muscolare e riduce la perdita di forza durante diversi giorni di allenamento intenso.

**Succo di barbabietola:** studi nel “*Journal of Applied Physiology*” mostrano che il succo di barbabietola può aumentare la tua resistenza e VO2max a causa di alti livelli di nitrato. Alcuni lo chiamano persino il nuovo EPO.

□  
**Pesce:** il pesce contiene oli che possono avere un notevole effetto sul recupero. Gli acidi grassi polinsaturi omega-3 sono in grado di aumentare l'assunzione di ossigeno dei muscoli danneggiati e generalmente ridurre l'affaticamento.



**Bevande a base di latte:** mentre gli integratori professionali hanno maggiori probabilità di fornire i corretti rapporti di carboidrati e proteine, i frullati dei supermercati come Friji o ForGoodnessShakes si sono rivelati spesso altrettanto efficaci.

**Frutti tropicali freschi:** ananas, frutto della passione (o maracujà) e manghi sono noti per avere una potenza anti-infiammatoria e antiossidante per ridurre i danni muscolari dopo una sessione.

**Compresse di vitamine / antiossidanti:** compresse contenenti antiossidanti e vitamine supplementari possono aiutare il processo di recupero se utilizzate insieme a una dieta sana. Gli antiossidanti possono aiutare a contrastare gli effetti dannosi per i muscoli dei radicali liberi prodotti durante l'esercizio.

||

## **Metodi di recupero**

Questi sono i rimedi di recupero ormai collaudati che professionisti e dilettanti usano da anni.

### **Recupero attivo**

Spesso efficace nel ridurre i danni

muscolari, il recupero attivo ha alcuni effetti positivi ma può anche aggravare il sovrallenamento, le lesioni e ridurre l'energia. Come con la maggior parte degli approcci, se non sembra funzionare per te, optare per il recupero passivo, cioè riposarsi e basta ....

### **Abbigliamento a compressione**

Non tutti sono convinti che il kit abbia qualche beneficio durante l'allenamento. Ma una varietà di studi e testimonianze di ciclisti professionisti suggerisce che indossare un paio di calze a compressione dopo l'allenamento può rendere il recupero un po' più efficace.



## Bevande, integratori o compresse per il recupero

Oltre a una dieta sana, è essenziale aumentare i livelli di antiossidanti, vitamine, proteine e carboidrati e spesso gli integratori possono accelerare questo processo.

## Terapia caldo / freddo

La terapia che alterna sostanzialmente una doccia o un bagno caldi e freddi, può aiutare a ridurre l'infiammazione e contemporaneamente aumentare la circolazione. Sebbene la scienza a volte non lo incoraggi, molti atleti e allenatori utilizzano questo metodo per accelerare il recupero.

-----

Liberamente tratto da:

### Tips for effective rest and recovery after cycling

Everybody's heard it said that recovery is as important as training — Peter Stuart looks at what you could be doing to optimise the adaptation process while you're off the bike

Cycling Weekly  
April 23, 2020 4:10 pm

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/tips-effective-rest-recovery-after-cycling-147012>

Se hai letto questo articolo potrebbe interessarti anche:

<https://usv1919.it/RECUPERO.htm>

10-03-2017 / 10-05-2017 - APPROFONDIMENTI

## RECUPERO



Gli appassionati di ciclismo hanno sicuramente notato guardando alla TV le tappe dei grandi Giri come capitano sempre più spesso di vedere, poco dopo la conclusione della tappa, i grandi campioni impegnati a mangiare. Naturalmente non è un caso: è ormai assodato che mangiare nella prima ora seguente all'arrivo di una tappa, specie se particolarmente dura, permette un recupero più facile. Fatte le debite proporzioni, quello che vale per i grandi campioni vale anche per i cicloamatori che, molto più modestamente, sono reduci da una uscita impegnativa. Al recupero – tema spesso poco considerato – è dedicato l'approfondimento di questo mese. Buona lettura