

Massimizzare l'allenamento ciclistico dopo i 50 anni

Il ciclismo è l'attività per eccellenza per gli atleti dai 50 anni in su. Il ciclismo ricreativo richiede un minimo di abilità tecnica e il rischio di lesioni è molto inferiore rispetto ad altri sport ad alto impatto. Che lo si faccia per tenersi in forma o per mettersi alla prova, pedalare dopo i 50 anni richiede però un'attenzione particolare.



Bilancia qualità e quantità

E' consigliabile effettuare uscite specifiche (interval training) oltre alle uscite di resistenza. Idealmente, intensificare la pratica due volte a settimana e pedalare a bassa e moderata intensità gli altri giorni della settimana ti consentirà di massimizzare gli adattamenti.

Pianifica il tempo di recupero

Purtroppo, lo sportivo più anziano non si riprende così velocemente come quello di vent'anni. Sia che tu preferisca ricevere un massaggio regolare, fare stretching a casa o fare un pisolino pomeridiano, assicurati di effettuare diverse modalità di recupero nel tuo allenamento quotidiano.

Ascolta il tuo corpo

Non ritardare il riposo quando il corpo ti invia segni di affaticamento: gambe pesanti, diminuzione della motivazione, dolori anomali alle articolazioni (ginocchia, anche, ecc.). Anche quando tutto va bene, è fondamentale concedersi uno o due giorni di completo riposo a settimana.



Includi il bodybuilding

Che sia attraverso un lavoro di forza (carichi elevati) o più focalizzato sulla mobilità, integrando sessioni di allenamento con i pesi una o due

volte alla settimana, questo ti permetterà di mantenere l'equilibrio generale e stimolare i gruppi muscolari complementari al ciclismo.



Mangia bene

L'invecchiamento è purtroppo accompagnato da atrofia muscolare, dovuta in particolare ai cambiamenti ormonali e alla diminuzione dell'assimilazione delle proteine. Dopo l'esercizio, puoi assumere integratori di aminoacidi a catena ramificata (BCAA) per mantenere la massa muscolare. È importante ricordare che l'età biologica non sempre rappresenta l'età fisiologica. L'atleta di 60 anni che ha mantenuto un alto livello di attività per la maggior parte della sua vita adulta potrebbe avere una capacità fisiologica simile a quella di un individuo più giovane con poca pratica sportiva al suo attivo.

ARTICOLO ORIGINALE

vélomag



ACTUALITÉS

EN FORME

COIN DU GEEK

VÉLOS ET ACCESSOIRES

DESTINATIONS

PETITES ANNONCES

ENTRAÎNEMENT

Maximiser l'entraînement à vélo après 50 ans

JOANIE CARON

06-05-2021



https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/maximiser-lentrainement-a-velo-apres-50-ans/?doing_wp_cron=1675782689.9917130470275878906250



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

aprile 2023