

QUATTRO R

PER OTTIMIZZARE IL RECUPERO



Il recupero degli atleti è poco conosciuto, eppure è fondamentale per la progressione, le prestazioni e la riduzione del rischio di infortuni. Che si pedali diverse ore al giorno o poche volte a settimana, la fase post-allenamento richiede specifiche esigenze di recupero e rifornimento per l'uscita successiva.

Il periodo post-allenamento è **IL** momento critico per reintegrare il fabbisogno di liquidi, energia e proteine generato dallo sforzo fisico appena svolto.

Ovviamente, ogni individuo ha esigenze diverse.

La durata, l'intensità e il tipo di allenamento determineranno il fabbisogno energetico, il tipo appropriato di spuntino e pasto e gli integratori da assumere dopo l'uscita.

Il concetto delle **QUATTRO R** esprime perfettamente i quattro fondamentali del recupero: **reidratazione, ricostituzione delle riserve, riparazione muscolare e riposo.**

Reidratazione

Reidratarsi significa reintegrare non solo i liquidi persi durante l'esercizio fisico, ma anche il sodio, essenziale per l'equilibrio idrico.

La perdita di liquidi attraverso il sudore varia notevolmente da individuo a individuo a causa di fattori genetici, ambientali e altro ancora.



Sebbene non sia una strategia adatta a tutti gli atleti, pesarsi prima e dopo l'esercizio fisico aiuterà a valutare la quantità di liquidi persi.

La raccomandazione generale è di bere 1,5 litri di liquidi per chilogrammo di peso corporeo perso durante l'esercizio fisico e di reintegrare gli elettroliti, in particolare il sodio.

Accompagnare il pasto o lo spuntino con un succo di verdura o qualche bretzel – *pane di origine tedesca* **ndt** - può essere d'aiuto.

Ricostituzione delle riserve

Il nutriente più importante nel contesto del recupero è il carboidrato.

L'assunzione di carboidrati aiuta a ricostituire le riserve di glicogeno muscolare ridotte o esaurite dallo sforzo fisico, al fine di supportare la successiva uscita.

Le quantità raccomandate variano generalmente tra 1 e 1,2 g/kg di peso corporeo ma in alcuni atleti possono arrivare fino a 1,85 g/kg di peso corporeo.



I carboidrati dovrebbero essere consumati il prima possibile dopo l'esercizio, entro 30 minuti o al massimo entro 2 ore.

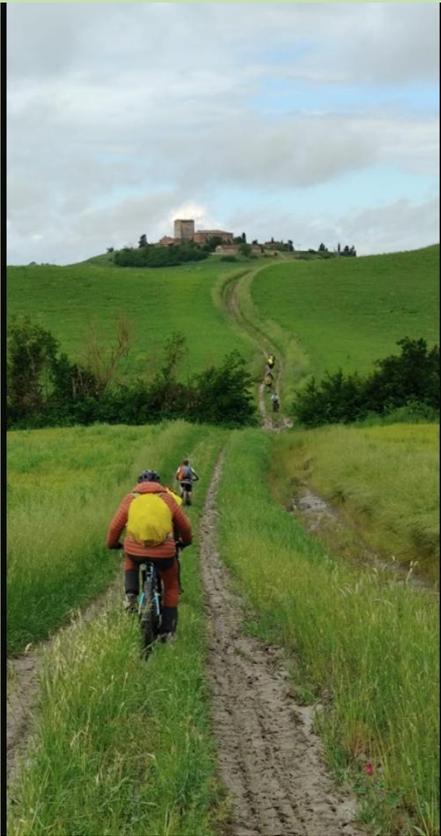
Il tipo di carboidrato ingerito influenza il tasso di risintesi del glicogeno. È preferibile la combinazione di glucosio e fruttosio.

Inoltre, si raccomandano fonti di carboidrati ad alto indice glicemico dopo l'esercizio quando i tempi di recupero sono ridotti (ad esempio in un contesto di gara).

Riparazione muscolare

Le proteine sono essenziali per la riparazione del tessuto muscolare post-allenamento.

La dose raccomandata è di 0,2-0,4 g/kg di peso corporeo, ovvero una media di 20-40 g, entro 2 ore dall'esercizio.



È importante privilegiare proteine ad alto valore biologico, come quelle animali, lattiero-casearie o di soia. Inoltre, l'assunzione di proteine e carboidrati subito dopo l'esercizio massimizzerebbe il ripristino delle riserve di glicogeno muscolare e contribuirebbe alla rigenerazione muscolare, rispetto all'assunzione di soli carboidrati.

Riposo

I periodi e i giorni di riposo sono essenziali per ogni atleta.

Il riposo consente all'organismo di tornare al suo stato di omeostasi, ovvero a uno stato fisico che gli consente di riprodurre un livello di prestazione pari o idealmente superiore alla prestazione o all'allenamento precedenti.

Proprio come l'allenamento, i periodi di riposo devono essere pianificati e rispettati.



Perdita della fame post-allenamento:

cosa fare?

L'allenamento di resistenza, ma anche l'allenamento a intervalli e lo sprint, possono sopprimere il rilascio di ormoni della fame come la grelina.

Anche se non ti senti pronto a mangiare o provi nausea, il tuo corpo ha comunque bisogno di nutrienti per iniziare il processo di recupero. In questo senso, l'uso di bevande di recupero aiuta a ottimizzarne l'assunzione. Bere un frullato fatto in casa con yogurt greco, succo di frutta, sciroppo d'acero e frutta congelata è una buona opzione quando non hai voglia di mangiare cibi solidi.

ARTICOLO ORIGINALE:

[HTTPS://WWW.VELOMAG.COM/EN-FORME/QUATRE-R-POUR-OPTIMISER-LA-RECUPERATION/?UTM_CAMPAIGN=INFOLETTRE_VM_-_6_JUIN&UTM_CONTENT=LIEN&UTM_MEDIUM=EMAIL&UTM_SOURCE=COURRIELLEUR](https://www.velomag.com/en-forme/quatre-r-pour-optimiser-la-recuperation/?utm_campaign=infolettre_vm_-_6_juin&utm_content=lien&utm_medium=email&utm_source=courrielleur)