IL RECUPERO

Il recupero è parte integrante dell'allenamento, a qualunque livello lo si faccia, anzi è il momento in cui si manifestano gli adattamenti necessari a raggiungere prestazioni migliori.

Quando si parla di “recupero” ci si riferisce sempre ad affaticamenti dovuti ad allenamenti di una certa intensità. Solo sforzi di questo genere creano stress che richiedono una immediata reintegrazione alimentare e un comportamento adeguato nelle ore successive alla fine dello sforzo.

Non si parla di “recupero” quando l’attività fisica si svolge al di sotto del 50% della propria frequenza cardiaca massimale. A questo proposito si veda http://www.usv1919.it/DOSSIER-FREQUENZA-CARDIACA-E-CICLISMO.htm

Per il ciclismo consideriamo necessario il recupero a seguito di uscite lunghe e/o impegnative o, per gli agonisti, di allenamenti gravosi.

Quali sono gli obiettivi di un buon recupero?

- Gambe meno pesanti, meno gonfie, soprattutto all’indomani dell’uscita;
- Minori dolori muscolari nei giorni successivi all’uscita;
- Meno rischi di lesioni, sul corto e sul medio termine, diminuendo le tensioni muscolari e riparando più rapidamente le microlesioni;
- Meno fatica, fisica e psichica;
- Un migliore adattamento del fisico allo sforzo, quindi in altre parole una migliore performance nelle uscite successive.

E’ bene ricordare che nella scienza dell’allenamento il recupero è parte integrante del programma anzi è il momento in cui si manifestano gli adattamenti necessari a raggiungere un grado maggiore di allenamento e quindi di prestazioni.

FRA GLI ERRORI PIU’ COMUNI DI MOLTI CICLOAMATORI C’E’ QUELLO DI FARE IL PROPRIO ALLENAMENTO, MAGARI NELLA PAUSA DEL LAVORO, SALTANDO IL PASTO. CI SI ILLUDE COSI’ DI POTER “DIMAGRIRE”. IN REALTA’, COME VEDREMO, E’ SOLO UN MODO AUTOLESIONISTICO DI VANIFICARE MOLTA DELLA FATICA FATTA!

Un buon recupero può essere suddiviso in vari fasi. Vediamole

IDRATAZIONE

Tutti ben sappiamo che durante uno sforzo fisico il nostro corpo perde acqua che deve essere immediatamente reintegrata, prima, durante ma anche dopo l'uscita. Siccome può capitare, specie nelle mezze stagioni (quando non fa molto caldo), di idratarsi in modo insufficiente prima e durante l'uscita è necessario farlo bene appena arrivati alla nostra meta. Fra l'altro ciò permette di eliminare con più facilità le tossine prodotte. Una buona regola – non facile da seguire, però – è quella di bere fino a quando la nostra pipì sarà assolutamente chiara.

Il primo liquido solitamente consigliato è **un'acqua gassosa al bicarbonato** che permette di tamponare l'acidità accumulata nei tessuti. Sarebbe meglio accompagnarla con una **bibita a base di glucidi** , per esempio **succhi di frutta, latte, birra a basso tenore alcolico (meno del 2-3%).**

LA BIRRA

Alcuni ritengono che la **birra** possa avere effetti benefici dopo lo sforzo intenso. In effetti essa permette di reidratarsi, contiene glucidi, sali minerali, vitamine, ecc. Il problema è che contiene anche alcool che favorisce la disidratazione e disturba l'immagazzinamento di glicogeno e quindi **non favorisce assolutamente il recupero**.

ALIMENTAZIONE

Come si è detto i "danni" dell'allenamento sono in realtà degli stimoli all'organismo perché si rafforzi e produca prestazioni migliori.

Per massimizzare i risultati della tanta fatica che facciamo durante l'uscita occorre rispondere bene a questi stimoli, nel senso di fornire al nostro fisico i "mattoni" necessari alla costruzione di una buona prestazione.

Innanzitutto è una questione di **tempi**. Il momento migliore per fare uno spuntino è ormai comunemente considerato quello entro la prima ora dopo la fine dell'uscita. Alcuni forniscono una "finestra" ancora più specifica: **fra i 15 e i 60 minuti successivi**.

Questo spuntino deve essere costituito di **CARBOIDRATI e PROTEINE.** Ma quanti?

Si parla di **1 grammo di carboidrati ogni kg di peso corporeo** entro la prima ora post uscita.

Per assurdo dopo l'uscita dura dovremmo assumere quei carboidrati dai quali un sedentario dovrebbe tenersi lontano: **cereali glassati, bibite dolcificate, cornflakes, biscotti, fette biscottate con miele o marmellata, frutta matura e zuccherina, pane bianco, cracker e gallette di riso, succhi di frutta.** Questo perché gli zuccheri ad alto indice e carico glicemico assunti nel post allenamento andranno a rimpolpare le riserve esaurite di zuccheri di fegato e muscoli senza il pericolo che si trasformino in grasso.

Per le **proteine**, si tratta di una quantità molto minore: dai 15 ai 30 grammi. Vengono consigliati **formaggio magro, yogurt, grana (con moderazione), affettati magri, carne lessata, tonno in scatola.**

Esempi di spuntino per un soggetto di 70 kg

70 gr di carboidrati e 25 gr di proteine

100 gr di crostata alla marmellata
1 scatoletta di tonno da 80 gr
20 gr di proteine in polvere
1 rosetta grande
1 arancia

3 albumi d'uovo
250 gr di yogurt magro
2 cucchiaini di miele
1 banana
50 gr di mandarini
1 rosetta piccola

Per chi non vuole usare integratori proteici...
Dove possiamo trovare la quota di proteine nobili indispensabili per il pasto post allenamento?

7-8 fette di bresaola (70 gr)
1 tazza di latte (250 ml)
2 vasetti di yogurt magro (250 gr)

5-6 fette di speck (50 gr)
30 gr di Grana

Per i vegetariani, unire cereali e legumi per ottenere delle proteine complete

50 gr di lenticchie 1 rosetta e mezza (80 gr)

Oltre a questo esempio, si possono trovare altri consigli per lo spuntino dopo uscita: le combinazioni di **banane + yogurt greco/Fage**, oppure **cereali con uvetta + latte zuccherato**, o ancora **patate lesse + ricotta** ed infine **riso/pasta ben cotti + tonno/pollo**.

Come vedete c'è da sbizzarrirsi: le alternative non mancano.

Alcuni consigliano anche di mangiare cibi ricchi di elettroliti, **sodio e potassio** soprattutto; ma questo vale particolarmente per i mesi più caldi. Sodio e potassio – si trovano, per esempio, nella **frutta secca** - vanno assunti nella prima ora dopo l'uscita ma anche nel pasto (o cena) successivi.

Il caffè

Sembra che il meccanismo di recupero del glicogeno passi anche dall'assunzione di caffè, poiché la **caffeina** stimola il recupero di glicogeno, come carboidrati e proteine. La dose di caffeina sarebbe di 2mg/kg peso; siccome un caffè contiene 90 / 110 mg di caffeina, un soggetto di **75 kg** dovrebbe prendere un **caffè … doppio**!

Quindi carboidrati, proteine e caffè doppio!

Si veda anche: http://www.usv1919.it/DOSSIER-CAFFEINA.htm

Quando era tutto molto più semplice: Vicini e Bizzi, campioni degli anni '30 e '40, mentre effettuano il … recupero.

La foto, probabilmente, risale al Giro d'Italia 1940.

Streatching

Bisogna saperli fare, ma se li si fa correttamente gli stiramenti effettuati dopo diverse ore dalla fine dell'uscita, ma anche l'indomani, favoriscono il recupero.

Massaggi

I corridori professionisti del Giro e del Tour, lo sappiamo bene, si sottopongono a lunghe sedute di massaggi al fine di recuperare le fatiche delle tappe. In effetti i massaggi sono un ottimo mezzo per riacquistare tono muscolare e disintossicarsi dagli sforzi. Essi permettono di far circolare il sangue per eliminare le tossine e distendere i muscoli, tesi dopo lo sforzo.

Se non avete nessuno che possa farveli potete provare a farveli da soli, non sarà la stessa cosa ma è sempre meglio che niente …

Integratori

Vanno molto di moda e alcuni ritengono che siano un mezzo sbrigativo e veloce per recuperare. In realtà sembra accertato che gli integratori siano accettabili solo in caso carenze nutrizionali evidenziate dal medico.

Fonti:

https://www.randonner-malin.com/8-conseils-pour-bien-recuperer-apres-une-randonnee-sans-biere-de-recuperation/

http://www.nutrizionesport.com/Cosa,%20quando%20e%20perch%E8%20mangiare%20dopo%20l'allenamento.html

http://www.entrainement-cyclisme.com/blog/alimentation-cyclisme-recuperation.html

http://www.velomag.com/nutrition/Recuperation-Conseils-et-coup-oeil-sur-des-mauvaises-habitudes-

http://www.scienceofcycling.it/strategie-per-un-recupero-efficace/

Articoli inerenti l'alimentazione che puoi trovare sul sito:

http://www.usv1919.it/COME-ALIMENTARSI-QUANDO-SI-ESCE-IN-BICICLETTA-DURANTE-LA-PAUSA-PRANZO.htm

COME ALIMENTARSI QUANDO SI ESCE IN BICICLETTA DURANTE LA PAUSA PRANZO

14-11-2015 / 14-12-2015 - APPROFONDIMENTI

ciclista

Le giornate sono sempre più corte ed è sempre più difficile dare continuità all´attività ciclistica. Per molti l´unico modo è sfruttare la "pausa pranzo": una paio di ore, ma anche meno, due, massimo tre volte la settimana, tempo permettendo. Uno dei problemi da affrontare è però quello dell´alimentazione: cosa mangiare prima ma anche dopo l´uscita?
A questo argomento è dedicato l´approfondimento del mese.
Buona lettura

come alimentarsi quando di esce in bicicletta in pausa pranzo
Dimensione: 217,07 KB

http://www.usv1919.it/Dieci-consigli-utili-per-ben-idratarsi.htm

CALDO - Dieci consigli utili per ben idratarsi

11-07-2015 / 10-08-2015 - APPROFONDIMENTI

... una bella ... rinfrescata

Quest´anno l´estate è calda. Senza raggiungere, almeno fino ad ora, punte eccezionali ma con una continuità che negli ultimi anni era mancata. In queste condizioni andare in bicicletta non è facile. Alcuni, fortunati, possono scegliere di uscire in bici la mattina presto, tornando a casa quando il sole comincia a picchiare forte. Altri, la maggioranza, sono costretti ad andarci nel pomeriggio, dopo essere usciti dal lavoro, ma un pò di caldo lo devono sopportare egualmente. Per vincere la calura ed evitare guai fisici seri occorre bere, molto ma anche bene.
L´approfondimento questa volta è dedicato ad alcuni consigli pratici (ed ad alcune cose che è bene sapere) su come idratarsi prima, durante e anche dopo uno sforzo prolungato come quello richiesto dalle uscite in bicicletta.
Buona lettura

10 consigli per ber idratarsi
Dimensione: 213,10 KB

http://www.usv1919.it/ALIMENTAZIONE-arriva-l-estate.htm

ALIMENTAZIONE: arriva l´estate!

07-05-2014 / 09-06-2014 - APPROFONDIMENTI

zuppa

Con l´estate, la bella stagione, le giornate più lunghe, le uscite maggiormente impegnative, le questioni legate all´alimentazione del ciclista ritornano centrali. Può sembrare paradossale ma, come abbiamo più volte ripetuto, molti utilizzano la bicicletta per consumare di più e quindi evitare noiose diete ma altrettanti vanno in bicicletta proprio per essere costretti a seguire un regime alimentare corretto. Comunque per qualsiasi tipo di ciclista l´alimentazione è importante. Anche per questo l´approfondimento di questo mese torna sui problemi alimentari con due schede tradotte dal francese; la prima affronta la questione dei cibi da privilegiare nel periodo estivo, la seconda è una interessante rassegna dei vari frutti di stagione e del loro potere calorico, collegato alla presenza di zuccheri. Inutile sottolineare che i due interventi sono utili a tutti coloro che tengono ad una sana alimentazione.

Buona lettura

fruttiavolontperlestate.pdf
Dimensione: 121,78 KB

lalimentazionedelciclistadestate.pdf
Dimensione: 61,78 KB