

# Riscaldarsi e raffreddarsi



## *RISCALDAMENTO*

Il riscaldamento ha due scopi. Il primo consiste nel migliorare le prestazioni future, in vista, ad esempio, di una competizione. Il secondo è ridurre il rischio di infortuni e dolori il giorno successivo: i dolori causati da microscopici danni muscolari possono infatti comparire fino a 48 ore dopo uno sforzo eccessivo o insolito.

In entrambi i casi, i benefici derivano dal miglioramento sia della contrazione muscolare che della flessibilità.

Il passaggio dal riposo all'esercizio dovrebbe avvenire in tre fasi:

Tutto inizia con l'attivazione, che consiste nella pedalata a bassa o moderata intensità per una ventina di minuti al massimo.

L'obiettivo è trovare il ritmo respiratorio giusto, questa transizione graduale da uno stato di disagio non ben definito – mancanza di respiro, gambe pesanti, vertigini – a uno stato più

confortevole

caratterizzato da

sensazioni

migliori.

L'attivazione è

d'obbligo; tutte le

sessioni

dovrebbero

prevederne una.

A questo punto

siamo pronti per

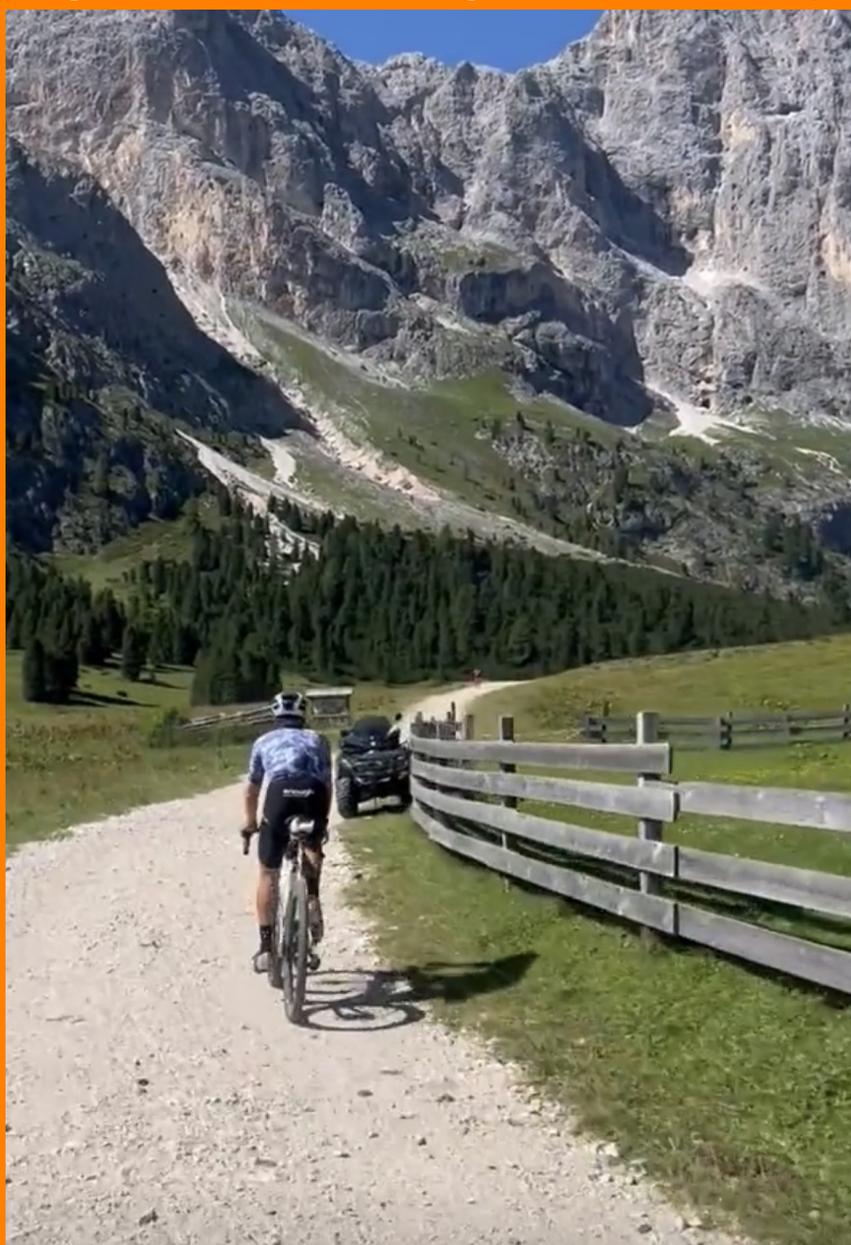
gli esercizi

dinamici, che si

concretizzeranno

in movimenti da

eseguire sulla bicicletta. Su strada si può pedalare senza tenere il manubrio, affrontare qualche curva a una buona velocità, o



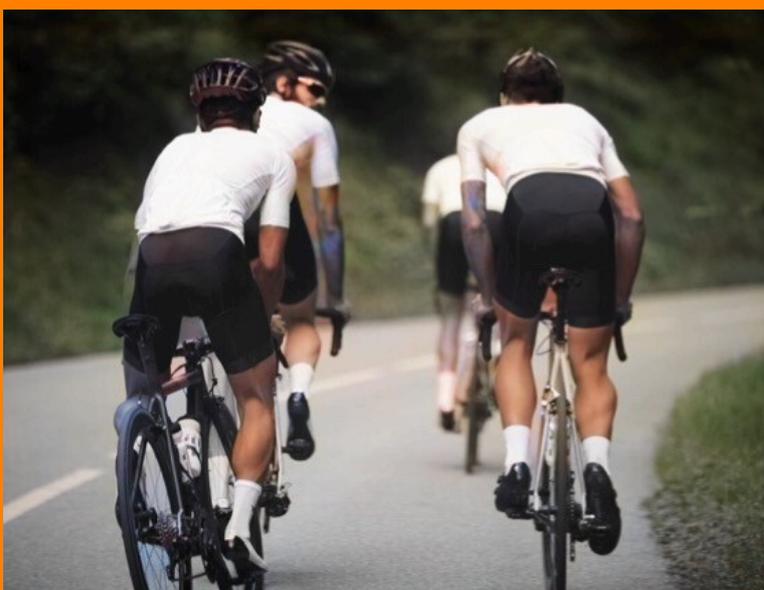
addirittura andare sui pedali anche in piano, con una frequenza di pedalata prima bassa, poi moderata e poi alta.

Il riscaldamento si conclude con alcune brevi accelerazioni ad intensità corrispondenti a quelle dello sforzo che si prevede di fare durante l'uscita. Quest'ultima parte assume molta importanza durante una sessione di allenamento a intervalli, dove si vuol affrontare le prime ripetizioni nel pieno possesso dei nostri mezzi.

Idealmente, il riscaldamento dovrebbe consistere in una routine dalla quale deviare il meno possibile. Potrebbe essere utile inoltre incorporare nel

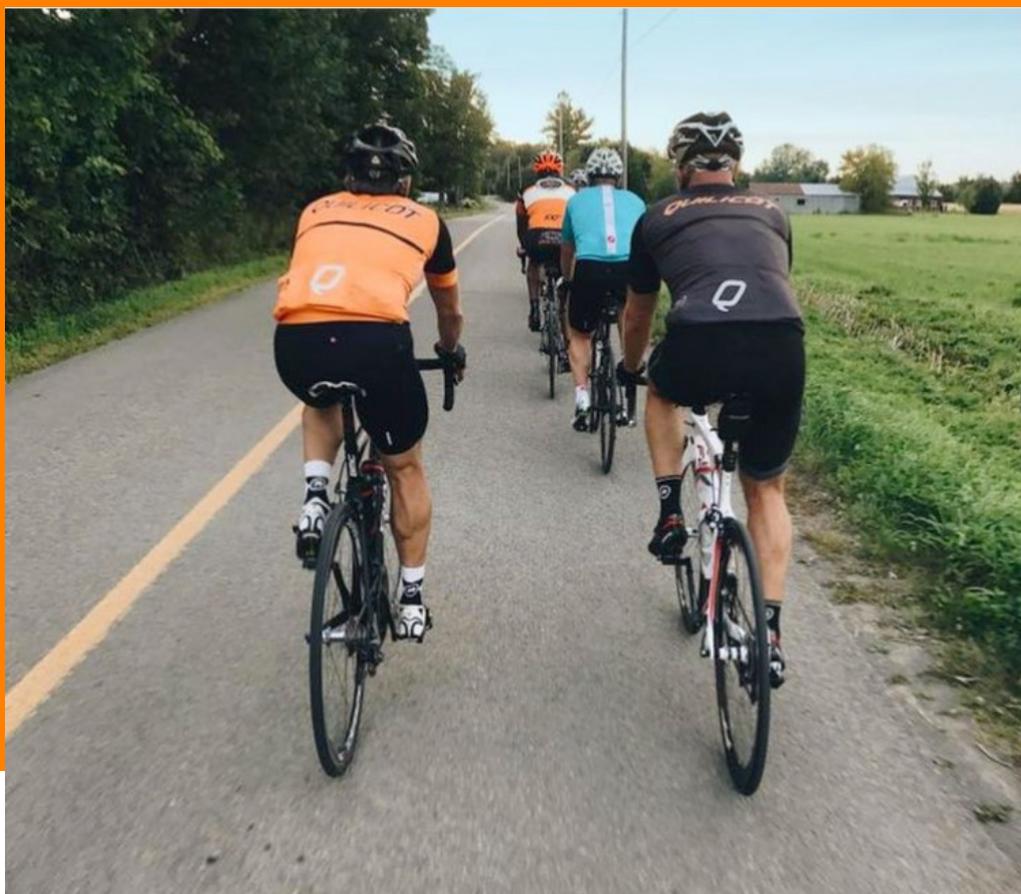
riscaldamento elementi di preparazione mentale, come l'ascolto di musica stimolante o rilassante. [Attenzione: tenere le cuffie durante le pedalate è proibito dal codice della strada,

quindi questo suggerimento vale solo nel caso di sessioni indoor o di riscaldamento da fermo, ndc]



## IL RITORNO ALLA CALMA

A differenza del riscaldamento, ci sono poche prove documentate dei vantaggi del raffreddamento. Una revisione della letteratura – 145 studi analizzati dagli autori – pubblicata nel 2018 sulla rivista scientifica *"Sports Medicine"* conclude che il defaticamento non migliora le prestazioni nelle ore e nei giorni successivi, né potenzia gli effetti di un programma di allenamento e non previene neppure lesioni o dolori. In altre parole, questo periodo cuscinetto tra esercizio e riposo non sembra di grande utilità.



Ciò detto, l'assenza di prove sui suoi benefici non significa che il ritorno alla calma sia privo di interesse. Ridurre gradualmente l'intensità alla fine della seduta è un'occasione per iniziare a indirizzare la propria attenzione verso mezzi di recupero che contano davvero, come massaggiarsi con un foam roller e ricostituire le proprie riserve di energia con una alimentazione adeguata. Possiamo anche cogliere l'occasione per chiacchierare con gli amici alla fine della pedalata; questo può aiutare a inibire il rilascio degli ormoni dello stress, come l'adrenalina e il cortisolo.



Insomma, diffidate di quello che fanno i big al traguardo delle tappe di montagna, nei grandi giri. Non è raro infatti vedere i Vingegaard e i Pogačar di questo mondo girare a lungo le gambe su un supporto d'allenamento dopo aver dato il massimo in salita. La scena, che nella maggior parte dei casi si svolge a due passi dal

pullman della squadra, lascia perplessi. E' vero che a certi livelli il più piccolo dettaglio può fare la differenza ma, chissà, potrebbe essere anche solo una superstizione ...

*Liberamente tratto da:*

**vélo**mag



ACTUALITÉS

EN FORME

COIN DU GEEK

VÉLOS ET ACCESSOIRES

DESTINATIONS

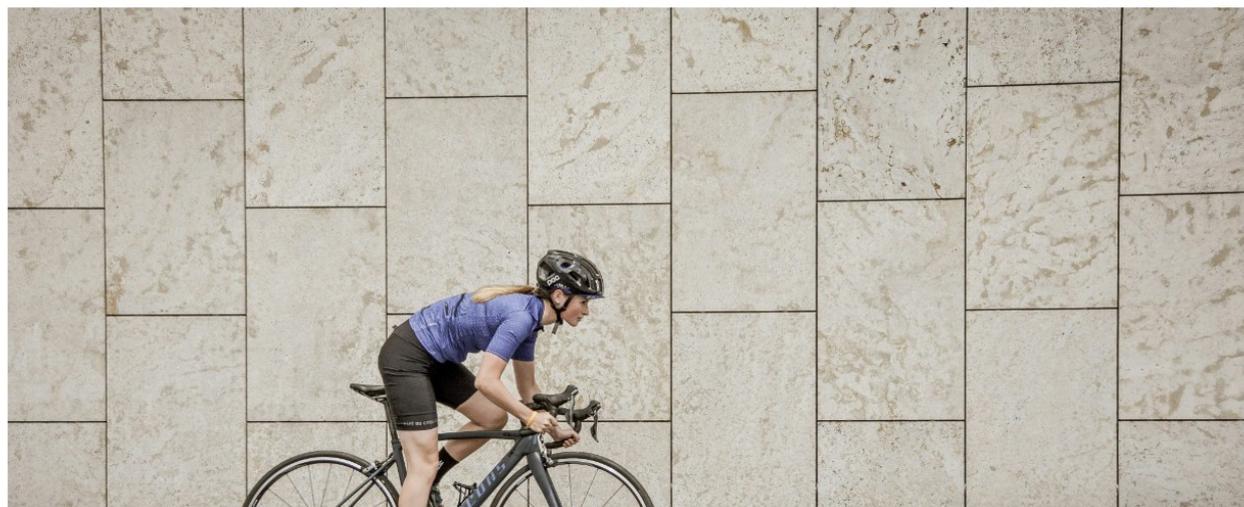
PETITES ANNONCES

ENTRAÎNEMENT, SANTÉ

## S'échauffer et revenir au calme

8 [MAXIME BILODEAU](#)

05-04-2024



<https://www.velomag.com/en-forme/entrainement/sechauffer-et-revenir-au-calme/>

US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

settembre 2024