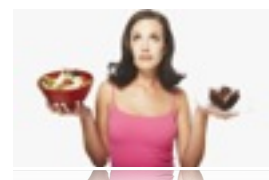




ALLENAMENTO
 IMPARIAMO A SFRUTTARE IL
 NOSTRO POTENZIALE



PREPARAZIONE FISICA
 IL RECUPERO POST-
 TRAUMATICO



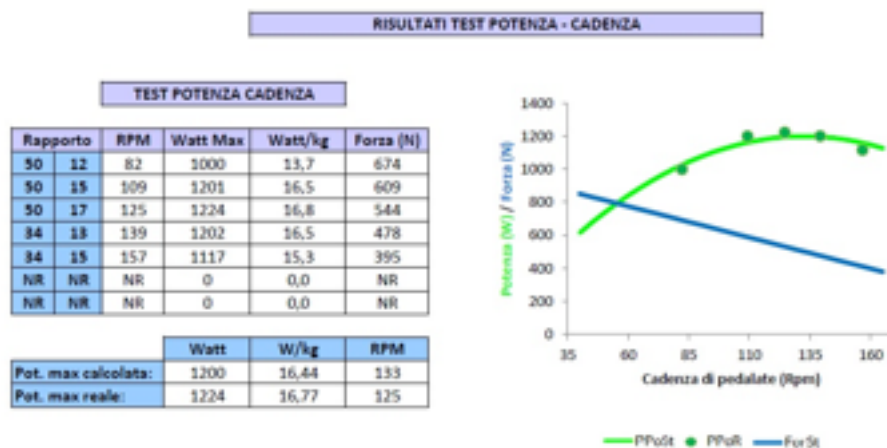
DIET COACHING
 CON IL CALDO OCCHIO A
 COME CI ALIMENTIAMO



Allenamento: il test potenza/cadenza

Conoscere a quale cadenza ottimale un atleta riesce ad esprimere al massimo il proprio potenziale, significa non solo avere un'idea delle personali caratteristiche naturali con differente propensione alla salita o alla velocità, ma anche di indirizzare all'utilizzo dei rapporti del cambio più idonei alla varie fasi di gara. A #LSM eseguiamo questo test: ti basta portare la bici.

Strettamente legato alla natura fisiologica della distribuzione e qualità delle fibre muscolari dell'atleta, la forza ha un andamento decrescente con l'aumentare della velocità di contrazione del muscolo. Mentre la potenza descrive una curva differente all'aumentare della velocità (vedi grafico a dx)



Il test potenza/cadenza permette pertanto, in funzione delle caratteristiche dell'atleta (distribuzione fibre veloci e lenti), di individuare non solo la massima potenza espressa ma a quale velocità (in rpm=cadenza)

L'esecuzione del test prevede di effettuare almeno 4-5 prove con differenti rapporto al cambio: in ogni prova l'atleta esegue un test massimale di 5-8 secondi. Entro questo intervallo di tempo non si sviluppa lattato e ciò consente la ripetizione di più prove.

I dati rilevati, considerati in watt o newton, consentono di costruire una curva che rappresenta i massimali di potenza e di forza: il regime di pedalata definisce il tipo di espressione massimale di forza. Calcolando il 70%, 50% e 35% dei massimali definiamo anche gli intervalli di forza massima, forza resistente e resistenza alla forza; dati che possono essere utilizzati come ritmi d'allenamento per la forza.

La rieducazione funzionale post-traumatica

Per coloro che praticano lo sport, l'infortunio derivato ad un eccessivo carico funzionale o un trauma diretto o indiretto, è un evento che può accadere. Il recupero funzionale, attraverso un preciso iter che coinvolge figure quali medico (ortopedico e fisiatra)-fisioterapista-chinesiologo, avviene in maniera completa se attuato mediante un preciso protocollo di trattamento. Noi a LSM possiamo aiutarvi in questo.

L'infortunio può essere legato a un sovraccarico dell'apparato musco-scheletrico di norma causato dalla ripetizione di gesti sportivi per tempi lunghi e ad intensità elevata. Questo tipo di infortunio può essere aggravato da una disfunzione posturale che deve essere attentamente valutata. L'infortunio da trauma è collegato invece a un evento lesivo di ossa, legamenti e/o muscoli.

Il recupero funzionale è una fase conseguente la fisioterapia post-traumatica o operatorio e si basa su uno specifico protocollo di lavoro. Quest'ultimo può comprendere: **Pancafit** per la rieducazione posturale; **Taping Elastico** come supporto funzionale; lavori di **propriocezione** per i muscoli stabilizzatori dell'articolazione e il **potenziamento** per il recupero della corretta tonia e trofia muscolare.



L'uso specifico della Bike M3 Keiser in associazione di esercizi da eseguire a terra consente di ottenere importanti risultati funzionali senza caricare, nel caso di infortuni coinvolgenti gli arti inferiori, le articolazioni.



In #LSM sono stati sviluppati protocolli specifici su bike M3 che consistono in lavori che vengono eseguiti pedalando con una singola gamba, con due o con le pedivelle parallele. Naturalmente tali protocolli sono costruiti in funzione alle specifiche esigenze dell'atleta in maniera tale da poter accelerare il processo di recupero.



Erica Lombardi

Diet Coach

CON IL CALDO OCCHIO A COME CI ALIMENTIAMO

In estate per scongiurare episodi di disidratazione, è fondamentale iniziare a bere almeno due ore prima dell'allenamento optando per acqua mineralizzata e succhi di frutta non acidi.

Durante la seduta è consigliato bere ogni 15' a piccoli sorsi consumando non solo acqua ricca in sali minerali, ma anche soluzioni bilanciate in acqua, sali e zuccheri (in particolare maltodestrine).

Quest'ultimi dovrebbero essere assunte con moderazione soprattutto dai biker in soprappeso.

Nelle ore successive la seduta di allenamento e' fondamentale continuare ad idratarsi soprattutto, se pesandosi, ci si accorge di aver perso eccessivo peso, segno per lo più di disidratazione.

Per quanto attiene l'alimentazione, prima e durante la seduta e' bene optare per alimenti digeribili che non contengano fibre (cibi integrali) e grassi (biscotti al burro, dolci elaborati, condimenti pesanti, formaggi e carni rosse).

Cibi digeribili e privi di grasso oltre a sottrarre meno sangue ai muscoli per la digestione, hanno una minor capacita' di innalzare la temperatura corporea .

Alimenti consigliati sono: insalate di riso, pasta fredda, pesce, affettati e carni magre, fiocchi di latte, ricotta, macedonie, frutta di stagione, frullati, succhi e centrifugati di verdura e di frutta.

Nel post workout è possibile reintegrare l'acqua e i sali minerali persi durante la seduta di allenamento anche attraverso i cibi quali: frutta, ortaggi, verdura e latte che sono costituiti per oltre l'85% da acqua. Tra la frutta e le verdure a più elevato contenuto di acqua (>90%) ci sono: asparagi, broccoli, cavolfiori, lattuga, fragole, pomodori, anguria e melone, cetrioli, sedano.