
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

RIPARTIAMO CON IL PIEDE GIUSTO

Maurizio Rocchi · Tuesday, May 5th, 2020

Calibrare energie e allenamento nella fase di ripartenza dell'attività sportiva all'aperto.

*I consigli di **Daniel Fontana**, triatleta e Ironman, ed **Elena Casiraghi**, esperta in nutrizione e integrazione sportiva dell'**Equipe Enervit** durante la diretta LIVE del 29 aprile sulla pagina Instagram [@Enervitsport](#)*

Voglia di ripartire sì, tanta, con energia, ma anche con prudenza. Il buon senso prima di tutto. Se n'è parlato pochi giorni fa durante la diretta sul canale [Instagram @Enervitsport](#) con Daniel Fontana, 2 volte vincitore IRONMAN Taiwan, il triatleta più vincente nella storia del triathlon italiano, ed Elena Casiraghi, esperta in nutrizione e integrazione sportiva dell'Equipe Enervit.

Nuove routine in quarantena, a tavola e in allenamento

Che ci sia tanta voglia di tornare ad allenarsi all'aperto da parte di atleti professionisti e amatori è un dato di fatto, ma ci sono alcuni aspetti da non prendere sottogamba. *“Questo periodo di stop forzato in casa è stato utile per lavorare su alcuni dettagli della preparazione atletica, riformulando piccoli e nuovi obiettivi e relative piani di allenamento. Io ad esempio ero asimmetrico e meno forte da una gamba. Ho lavorato su questo aspetto che mi sarà di aiuto quando riprenderò a gareggiare”,* ha raccontato **Daniel Fontana**. E ha aggiunto: *“Ho cercato di avere un ordine nella mia routine alimentare, perché il timore di essere spesso vicino al frigo c'era eccome! Ho mantenuto la regolarità dei pasti, spuntini compresi, fondamentali per non arrivare troppo affamato a tavola. Ho inserito sempre una quota proteica, dagli alimenti ma anche dalle proteine in polvere. Mi sono accorto in questi giorni di quanto sia importante l'idratazione, considerando anche gli allenamenti sui rulli in cui si suda tantissimo. Mai farsi mancare i sali minerali, da mettere sempre in borraccia”*.



Elena Casiraghi: *“La capacità di adattamento è fondamentale in ogni essere umano, è così anche per gli atleti. Quando ci si allena indoor è una rincorsa a reidratarsi e recuperare energie perse e ripristinare gli stress muscolari. Ci sono diversi studi che evidenziano come una scarsa idratazione possa aumentare oltremodo l’ormone dello stress, il cortisolo in particolare. La sola acqua quindi non basta, bisogna aggiungere i sali minerali. I salt caps, comodi sali racchiusi in capsula sono utili per idratarsi in corso di esercizio. È importante anche mantenere una routine nutrizionale. Possiamo certamente concederci degli sgarri, magari li teniamo per la domenica a pranzo (cioè dopo l’allenamento lungo) o il sabato sera (prima di questo allenamento più prolungato). Fondamentale cercare di non oscillare fra abbuffate e salto dei pasti. La strategia alimentare Zona, che si basa sull’equilibrio dei macronutrienti, carboidrati, proteine e grassi buoni ad ogni pasto e spuntino, è una valida soluzione. Equilibrio quindi come parola chiave: nell’allenamento così come nell’alimentazione quotidiana”.*



Facciamoci guidare dal buon senso: ri-partiamo piano.

Occhio alla prevenzione degli infortuni.

Daniel Fontana: *“Il criterio è quello del buon senso, iniziamo piano. Serve progressione. Non si può correre e ammazzarsi di chilometri, perché si rischiano infortuni. Anche se abbiamo fatto allenamento con circuiti, squat, addominali, le nostre caviglie non sono più abituate alle asperità del terreno e a sostenere il nostro peso”.* **Elena Casiraghi** aggiunge: *“Anche l’alimentazione quotidiana può ridurre il rischio di infortuni e contribuire ad allenare la capacità aerobica. Con l’Equipe Enervit abbiamo fatto uno studio in cui si è osservato quanto l’alimentazione possa influire sulla riduzione da infortuni da stress. Si è visto che atleti con un carico di allenamento monitorato e un’alimentazione bilanciata, ricca di polifenoli tra cui i flavanoli del cacao, integrata con acidi grassi omega-3 da fonti marine, non solo si infortunavano con minor frequenza ma in caso di infortunio, recuperavano più rapidamente. Alimentazione e integrazione vanno quindi curate al pari dell’allenamento. Così come gli esercizi di prevenzione, utilissimi in questo particolare momento”.*



Riguardo al **nuoto**, che è la parte di allenamento che sembra aver dato maggiori preoccupazioni ai triatleti in questo periodo di pausa indoor, Daniel **Fontana** racconta: *“Sarà dura tornare a nuotare. Ho però approfittato di questo periodo “a secco” per fare prevenzione utilizzando gli elastici, sarà utile per quando torneremo in acqua. Non siamo infatti abituati ad allenare i piccoli muscoli stabilizzatori delle spalle, sono quelli che facilmente si infiammano e che quindi vanno potenziati. Ogni giorno. Non bisogna però farsi prendere dall’ansia. Teniamoci pronti e gettiamo le basi per le prossime settimane di lavoro”*. Prosegue Fontana: *“Lo sport è anche un momento di catarsi, per tornare bambini. La prima cosa che farò sarà andare a correre nel bosco con il mio cane. Solo per il fatto di andare a correre all’aperto sarò molto più felice”*.

This entry was posted on Tuesday, May 5th, 2020 at 12:29 pm and is filed under [GRAVEL](#), [MTB](#), [News](#), [STRADA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.