

/ Notícias

## Ciclistas: como aquecer antes de treinos e provas

O aquecimento possui efeitos positivos sobre o desempenho de ciclistas, seja ele intenso ou moderado. Confira dicas dos especialistas do GEPEC

11/6/2008 09:05 | Por Redação ativo.com



O aquecimento possui efeitos positivos sobre o desempenho de ciclistas, seja ele intenso ou moderado. Sprints realizados como estratégia de aquecimento podem afetar negativamente o desempenho. Um breve aquecimento pode ajudar a manter uma pressão arterial estável e um bom ajuste hormonal no início de atividades extenuantes.

Os aquecimentos em intensidade pesada ou moderada são igualmente eficazes sobre a melhora do desempenho por alterar a resposta do VO2 ao exercício. Procure sempre realizar um aquecimento antes da parte principal do treino, seja rodando alguns quilômetros (~15km) em uma intensidade moderada (60-70% VO2máximo ou 80% frequência cardíaca máxima) antes dos seus treinamentos e competições.

foto: ricardo zinner - ativo.com

Até que existam estudos consistentes que comprovem que o aquecimento não atua benéficamente sobre a sessão principal de atividade física (provavelmente isto nunca será provado), gerando mudanças fisiológicas positivas, ele certamente constitui uma importante fase da preparação para iniciar e prosseguir com um exercício vigoroso, devendo ser considerado por treinadores e atletas ao longo dos treinos e competições.

E lembrem-se, é nos treinos que o ciclista deve ser preparado, evite em uma prova querer experimentar uma nova estratégia. Utilize sempre o treino para sua preparação.

Confira no canal [Dr. Ativo](#), na [ativo.tv](#), matérias especiais sobre qualidade de vida, saúde e medicina esportiva:



Colunista:

**Equipe GEPEC**  
**Felipe P Carpes**  
**Débora Wagner**

O Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - GEPEC - foi criado em 2004 com o objetivo de aproximar os ciclistas das investigações científicas no esporte mais atuais. O GEPEC envolve profissionais de diferentes áreas dentro da Educação Física, e hoje tem como vínculos principais a UFSM e a UFRGS. O grupo trabalha com base nos projetos de pesquisa e nas teses desenvolvidas pelos participantes em suas respectivas áreas. No seu site, O GEPEC disponibiliza subsídios bibliográficos referentes ao ciclismo, além de prestar consultoria para atletas e técnicos, contando com apoio de diversas instituições nacionais e internacionais. Atualmente grande parte dos pesquisadores do GEPEC atua também como treinadores.



Voltar



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

Like



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin