



Zero grau? Menos dois? Menos quatro? Temperaturas extremas que tornam um simples treino em uma tarefa das mais difíceis. Como se comportar?

O primeiro erro normalmente acontece quando dentro de casa, aconchegante e numa boa temperatura, calculamos mal a maneira como devemos nos vestir e geralmente colocamos menos roupa do que o necessário.

Uma boa dica é ter sempre um termômetro do lado de fora da janela, com ele apenas uma rápida abertura da cortina temos a exata informação de como vão as coisas lá fora. As vezes um lindo dia de sol nos reserva temperaturas de congelar os ossos!

Uma vez que o ciclista parte para o treino preparado com os acessórios adequados de frio (camiseta íntima, blusa em wind stoper, perneira, toca e luvas térmicas) é de extrema importância saber administrar todos esses acessórios durante o treino. Um bom exemplo vem do fato que se o atleta está num nível de esforço físico razoável, a temperatura corporal estará controlada e vai tudo bem enquanto estamos vestidos com todas essas proteções, no entanto o erro acontece quando se aumenta a intensidade do esforço. (como ao enfrentar uma longa subida de montanha). A temperatura corporal sobe sob esforço, conseqüentemente se transpira muito mais, essa transpiração é inimiga quando pele e roupas umedecem. Enquanto estiver subindo o ciclista não se dá conta do fato, o problema está na descida, pois a velocidade aumenta, o esforço diminui pela falta de movimento e os tecidos que restam molhados uma vez em contato com o corpo causam uma queda de temperatura e é exatamente nessa hora que o ciclista arrisca pegar um resfriado.

Em temperaturas excessivamente baixas isso acaba se transformando em risco ainda maior, pois membros chegam a “congelar” e perder a sensibilidade, os dedos normalmente são os primeiros afetados, o que dificulta as freadas e compromete o próprio controle da bicicleta nas curvas!

Em casos como esses de treinamento em montanha, a atitude correta é sempre abrir os zíperes das roupas, tirar as luvas e ter um bone de reserva para substituir a toca durante a subida. Uma vez atingido o alto, zíperes devem ser fechados, recolocan-se acessórios novamente para enfrentar a descida, assim tudo resta seco e o risco de resfriar-se é muito menor.

Quanto é bom poder contar sempre com o calor !!!

Por: Luciano Pagliarini Coluna: Sprint Final
Imagens: Divulgação