



Durante o inverno, muitos atletas sentem dificuldade para treinar e alguns fatores podem ajudar, como por exemplo: orientação de um profissional, uso de equipamentos adequados, e principalmente, não deixar a preguiça ser mais forte que o frio. Cada região possui sua particularidade, mas principalmente nos meses de Junho e Julho a temperatura diminui e o frio predomina.

A maioria dos atletas estão acostumados a treinar na parte da manhã e quando chega o inverno mudam a rotina. Isso pode atrapalhar ou até melhorar o rendimento, vai depender principalmente da determinação e disciplina de cada um.

Alguns atletas seguem a planilha de treinamento, outros treinam por conta própria, mas a pergunta é a mesma quando acordam às 6 da manhã e o termômetro está abaixo dos 10° C; "Vou mesmo treinar nesse frio? Espero para treinar mais tarde? É melhor ir na academia? É melhor girar no rolo".

As dicas abaixo ajudarão a minimizar o frio para que sua performance não seja prejudicada com as baixas temperaturas.

### **Horário de treino:**

- \* Depende da disponibilidade de cada atleta, mas no inverno aconselho sair para treinar após as 10:00am, se houver sol, amenizará um pouco o frio.
- \* Lembre-se que nas montanhas o frio aumenta e quanto maior a altitude, maior o frio.

### **Previsão de Chuva:**

- \* Troque o treino externo por 1h de rolo, pois a sua saúde é mais importante e isso evitará desgaste físico.

### **Aquecimento e Alongamento:**

- \* É fundamental alongamento de aproximadamente 10 minutos antes do aquecimento.
- \* No caso de competições, o ideal é aquecer no rolo durante 10 a 15 minutos.

### **Alimentação:**

- \* Com o frio, a necessidade calórica aumenta para manter a temperatura do corpo e por isto uma alimentação saudável é extremamente importante.
- \* Nos dias frios e secos é normal ocorrer o ressecamento dos lábios e a ingestão de vitamina C ajuda na recomposição dos tecidos evitando o ressecamento.
- \* Aproveite a estação para comer frutas cítricas com alto teor de vitamina C, como por exemplo laranja, acerola, etc.
- \* Para pedaladas longas, coma algumas barras de cereais e/ou barras energéticas durante o percurso. Não espere a fome chegar para repor as energias.
- \* Após a pedalada beba chá ou leite quente, é bom para aquecer.

### Água:

- \* Mantenha-se bem hidratado nesta época, ajuda a evitar gripes e resfriados.

### Vestuário:

- \* Cada situação exige um tipo de roupa diferente e a dica é não colocar muita roupa, por mais que esteja frio, na hora do pedal você vai se aquecer.
- \* No decorrer do dia a temperatura tende a aumentar e você vai ter que tirar parte da roupa que vestiu.
- \* Se quiser um vestuário versátil use manguito e pernilo, você pode retirar facilmente quando esquentar e colocar nos bolsos da camisa.
- \* Se preferir, use calça de ciclismo que além de proteger contra o frio, evita marcas do sol.
- \* Por baixo da camisa de ciclismo use uma outra camiseta dry fit, para que o suor passe e não fique em contato com o corpo.
- \* Acima da camisa, use uma jaqueta corta vento que possui orifícios pequenos o suficiente para não deixar água entrar em caso de chuva, mas com tamanho suficiente para deixar o suor evaporado sair.
- \* Na Europa, alguns ciclistas usam um método diferente para minimizar o frio. Eles forram a blusa com jornal, de preferência entre uma blusa e outra para ele não ficar em contato com a pele. Vai ficar molhado, mas esquenta bem. O efeito é o mesmo da blusa de malha: ele tem bastante espaço entre as fibras para conservar o ar quente. Dá pra usar até nos pés se precisar.
- \* A luva de dedo longo (luva fechada) é importante para não ficar com os dedos rígidos pelo frio, pois você pode não conseguir frear com a rapidez ou força necessária numa situação de emergência.

### Proteção

- \* O sol e o frio causam queimaduras e ressecamento da pele, por isso o uso de protetor solar e loção hidratante são necessários.
- \* Como mencionada acima, o frio causa o ressecamento dos lábios e neste caso o ideal é

usar “Manteiga de Cacau”, que protege e hidrata os lábios.

### **Pés:**

\* Você pode usar 2 meias mas lembre-se de trocar a palmilha da sapatilha por uma mais fina para que não fique apertada.

Espero ter ajudado e até a próxima!!!