

SCI

Il mondo della neve

ANNO 54° • N° 296 • 15 FEBBRAIO 2010 • € 5

La più venduta rivista di sci

TARIFFA R.O.C.: POSTE ITALIANE SPA - MENSILE - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1, COMMA 1, DGB MILANO

TECNICA
Affrontiamo
le cunette

SKICROSS
La nuova medaglia
olimpica

TURISMO
Georgia
da scoprire

Safari
attorno
al Rosa

DOPOSCI
A tutta birra

AGONISMO
Intervista
a Biardone



www.rivistasci.it

Polmoni in forma

L'ALLENAMENTO MUSCOLARE INSPIRATORIO, SPESSO TRASCURATO, MIGLIORA LA PRESTAZIONE GRAZIE AL MAGGIORE SCAMBIO GASSOSO DEL SANGUE E ALLA STABILIZZAZIONE DEL BUSTO

FISI/PENTAPHOTO



Max Blardone si concentra prima della gara, momento in cui la respirazione è fondamentale.



La palestra respiratoria

POWERbreathe è uno strumento per allenarsi senza alcun farmaco che migliora la resistenza e la velocità in quattro settimane con sole 30 respirazioni 2 volte al giorno. È utilizzato da atleti di caratura mondiale come Elisa Rigaud, bronzo nella 20 km di marcia a Pechino 2008. POWERbreathe lavora allenando i gruppi muscolari dell'apparato respiratorio spesso trascurati nella normale preparazione sportiva agonistica. Poiché i muscoli inspiratori aiutano a stabilizzare, ruotare e controllare il tronco, POWERbreathe, secondo alcuni studi, favorirebbe un aumento della forza muscolare superiore al 45%. Test di laboratorio dimostrano inoltre come l'allenamento con POWERbreathe migliora la resistenza corporea allo sforzo del 33% nel ciclismo ed i tempi della performance nei ciclisti agonisti di alto livello migliorano di un 4,6%, equivalente a 3 minuti in meno in una 40 km.

Info: www.powerbreatheitalia.it



Sforzo aerobico, aumento della frequenza cardiaca, aumento del ritmo respiratorio...

Quanti atleti, maratoneti o sciatori che siano, pensano a controllare il ritmo respiratorio durante la preparazione? È comprovato, invece, che l'allenamento muscolare inspiratorio migliora la performance nella prestazione atletica. I polmoni sono sotto sforzo per buttare dentro aria fresca, permettendo un maggiore scambio gassoso del sangue: il diaframma si alza e si abbassa, la cassa toracica si espande e si svuota.

Non molti atleti (e nemmeno troppi preparatori) realizzano quanto sia importante questo tipo di allenamento. Quando lo sciatore è sotto allenamento a secco, spesso pensa che respirare mentre si corre sia estremamente facile, più facile che nel nuoto, ad esempio, ma non è così.

Mantenere il nostro busto in posizione eretta mentre i nostri piedi continuano vorticosamente ad affrontare l'impatto con il terreno non è cosa facile. Respirare nello sci, quando si scia tanto e con grande intensità come in una seduta di pali, non è per niente scontato. Molti sciatori dilettanti fuori forma, alle prime uscite della stagione, hanno provato questa sensazione di fatica. «Quando corriamo i muscoli respiratori non solo ci consentono di respirare, ma servono anche a stabilizzare il busto, in modo particolare quando i nostri piedi subiscono l'impatto con il terreno, trasmettendo al corpo forze e movimenti destabilizzanti» spiega la professoressa di scienze dello sport e fisiologia respiratoria Alison McConnell. «Sviluppando la tecnica respiratoria miglioreremo il comfort durante la corsa o la discesa».

C'è qualcos'altro che dobbiamo sapere a questo proposito? Il lavoro svolto dai muscoli della respirazione durante l'esercizio fisico è basilare e ci sono molti studi sull'affaticamento degli stessi a seguito di maratone o corse podistiche. «L'affaticamento di un

qualsiasi muscolo compromette di gran lunga la performance nel caso specifico della respirazione» continua la Dr.ssa McConnell. «L'affaticamento avviene esclusivamente a livello dei muscoli inspiratori, generando una sensazione di intenso affanno». Se fumi ovviamente è ancora più facile soffrirne le conseguenze. Da alcune ricerche si è inoltre potuto appurare che, quando i muscoli inspiratori si affaticano, attraggono flussi sanguigni da altri gruppi muscolari quali gambe o braccia, limitando così di gran lunga la performance.

Lo staff medico dell'Università di Birmingham, con a capo il professor McConnell, da molti anni conduce ricerche sugli effetti dell'esercizio fisico sulla respirazione: «Abbiamo messo a punto una tecnica molto semplice per l'allenamento muscolare inspiratorio, una sorta di veri e propri "pesi" per il nostro diaframma: POWERbreathe® ad esempio è un dispositivo di allenamento che consente allo sportivo di sollevare dei pesi con i muscoli inspiratori». È sufficiente effettuare 30 inspirazioni due volte al giorno (circa 3 minuti del tuo tempo) e il rafforzamento muscolare inspiratorio aumenterà dal 30 al 50%. McConnell ha, inoltre, dimostrato su degli atleti agonisti di alto livello come POWERbreathe® migliora i tempi della performance dal 2 al 4,5% in una vasta gamma di sport (corsa, nuoto, ciclismo, calcio, canottaggio, basket, pallanuoto, pallavolo, ndr) e non solo nello sci. È possibile che un semplice fattore quale la respirazione possa non essere mai stato considerato limitativo per la performance? «Penso che la respirazione sia una delle componenti fondamentali per la preparazione di un atleta. Il dietologo e il preparatore atletico affinano tutte le tecniche fisiche e mentali più sofisticate, ma solo alcuni pensano alla respirazione» conclude McConnell.

Testo: **Enrico Maria Corno**