



FAT BIKE

Ruote “grasse” e assetto light

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Per gli appassionati delle due ruote si può definire come l'attrazione del momento: la Fatbike! Viene così chiamata perché dotata di ruote particolarmente “grasse”, rappresenta un'evoluzione della Mountain Bike, ed è idealmente strutturata per attraversare terreni speciali come ad esempio la neve o la sabbia. Il suo stile inconfondibile e bizzarro sta avvicinando sempre più curiosi oltre che appassionati pronti a sperimentare l'equilibrio su questo innovativo mezzo a pedali.

La Fatbike può essere una valida alternativa alle diverse discipline sportive invernali e richiede una **buona dose di equilibrio e concentrazione** se si considera che la superficie sulla quale si pedala è coperta dalla neve. La quantità e le condizioni della neve così come il percorso da affrontare, influenzano il tipo di **richiesta muscolare e metabolica** dell'organismo, inoltre il contesto invernale con clima tendenzialmente freddo e le caratteristiche specifiche del mezzo rendono quest'**attività piuttosto dispendiosa dal punto di vista energetico**. Sarà perciò necessario curare **l'idratazione e l'integrazione** soprattutto se l'escursione si protrae per diverse ore. In quest'ultimo caso è importante integrarsi scegliendo **pasti molto leggeri e ben equilibrati magari arricchiti di vitamine e sali minerali** in modo da facilitare l'assorbimento dell'energia, riducendo al massimo cali di concentrazione.

Se l'attività si fa agonistica e ci si spinge verso **allenamenti e competizioni estreme con gare lunghe** che ad esempio prevedono più tappe è **necessario curare in maniera particolare l'integrazione dopo lo sforzo** per favorire ed accelerare il recupero. Il pasto in questione dovrà contenere una **buona dose di carboidrati utili al fine di ripristinare le riserve di glicogeno** ma anche **proteine necessarie per sostenere e riparare le strutture muscolari impegnate nell'azione**, meglio se si arricchisce il tutto con **sali minerali e vitamine necessari per tamponare la fatica**, ripristinando l'equilibrio elettrolitico e aumentando la disponibilità energetica.