

Sesso e bicilcletta

Sesso si! O Sesso no! prima di una competizione?

Sesso e bicicletta, che relazione può esserci tra due temi apparentemente tanto distanti.
Forse sesso con la bicicletta, no sarebbe da pervertiti, anche se conosco persone che non disdegnerebbero, visto il tempo che dedicano alle cure del loro mezzo.
Sesso in bicicletta? No ! Neanche , troppo scomodo, bisognerebbe essere degli assi dell'equilibrismo, senza andare, poi, a scomodare il Kamasutra con la posizione della bicicletta! No! Non credo sia la sede opportuna per questo tipo di argomenti.
Andiamo ad analizzare uno dei temi più controversi che il mondo dello sport può affrontare. L'attività sessuale svolta in prossimità di una competizione sportiva, può influenzare il risultato?
Una domanda che tormenta l'uomo fin da quando sono nate le competizioni sportive. Infatti già Plinio il vecchio, nel 77 a.C., dichiarò i benefici del legame sesso-atleta scrivendo 'Gli atleti se poco reattivi dovrebbero rivitalizzarsi facendo l'amore,' . Sappiamo inoltre che i gladiatori romani trascorrevano la notte precedente i combattimenti con la loro donna e che quindi un rapporto sessuale veniva considerato benefico ed in grado di fornire un riposo ristoratore.
Ma a parte questa eccezione, sin dai tempi più remoti, il rapporto sessuale è stato sempre
ritenuto responsabile, tanto nell'uomo che nella donna, di dispersione energetica e di
distrazione, un elemento cioè capace di distrarre la mente e di indebolire il fisico
dell'atleta. Pugili, calciatori ed atleti vari che partecipano a competizioni importanti o ai giochi olimpici sono da sempre costretti dai loro allenatori ad una rigorosa astinenza sessuale.
E tuttavia oggi stiamo forse per approdare ad un'altra importante, nuova e, per certi aspetti, rivoluzionaria teoria. Il sesso, secondo molti studiosi, funzionerebbe come una sorta di doping naturale. E ciò sembra valga non solo per gli uomini, ma anche per le donne, dove analoghi meccanismi endocrini caratterizzerebbero l'attività sessuale e lo spirito di determinazione. E' stato riportato che durante l'attività sessuale si innalzano i livelli di testosterone, lo stesso ormone che accompagna poi i comportamenti aggressivi. Ecco perché, nel caso sia richiesto
particolare vigore da parte dello sportivo, il sesso può essere addirittura indicato proprio al
fine di migliorare le performance atletiche. Negli ultimi mondiali disputati in Brasile, anche tra i vari ct ci sono quelli che hanno negato, nel modo più assoluto che i loro atleti fossero accompagnati dalle loro mogli o compagne .E' il caso del Cile, della Bosnia e della Russia. Mentre per l'Italia non c'erano particolare restrizioni, ma tutti sappiamo il

Seguici su : www.pedalando.org



risultato che ha ottenuto. Per gli allenatori della Germania e della Spagna il sesso non era un tabù, ma erano concordi nel vietare gli incontri prima delle competizioni. Per la Germania è andata benissimo (Campione del Mondo), per la Spagna molto meno. Forse avrebbero dovuto seguire le indicazioni di Prandelli (ct Italia), sarebbero tornati a casa più soddisfatti.

Nei primi anni 70, all'Università di Maryland, Warenjohnson aveva sottoposto 14 atleti sposati a tests di forza e di resistenza prima a distanza di 12 ore, poi a distanza di 6 ore da un rapporto sessuale, senza rilevare differenze significative nei loro comportamenti. Un'altra recente indagine americana ha evidenziato che l'attività sessuale non è più stressante sull'apparato cardiocircolatorio di molte altre attività quotidiane, come il camminare o il salire le scale. Infatti, la quantità di energia necessaria per svolgere un atto sessuale si è dimostrata equivalente a quella spesa per salire due rampe di scala in un minuto, e cioè tra le 150 e le 300 calorie. Un dispendio, perciò, tranquillamente compensato da una buona dormita di almeno otto ore.

Niente eccessi, è ovvio. Ma una sana attività sessuale non fa che bene allo sport. Così come una corretta pratica sportiva giova alle prestazioni sessuali. Il rapporto tra sesso e sport può senz'altro essere considerato biunivoco.

In conclusione una buona attività fisica migliora l'apparato cardiocircolatori e le funzioni dell'apparato respiratorio influendo positivamente sulle prestazioni sessuali.

Ma allora, prima di una competizione, sesso si o sesso no. Per quanto riguarda un mio particolare parere, sarebbe peggio reprimere che concedere, no alle 'capriole', ma si al sesso senza comprimere lo spazio dedicato al riposo. Per fortuna la nostra categoria rientra tra quelle che non debbono preparare importanti eventi quali una olimpiadi o un tour, quindi.....far bene il ciclismo fa bene all'amore!

Buona strada

GAUDIO TONINO

La dieta del Sesso

Facciamoci due risate.Fate più sesso, è il consiglio di una nota rivista statunitense che ha pubblicato un divertente studio sul rapporto tra performance amatoria e perdita di calorie.

Se durante un amplesso normale e un po' banale (10 minuti nella posizione del missionario) si bruciano dalle 200 alle 300 calorie, la passione sfrenata e l'attenzione ad alcuni particolari possono aiutarvi a unire l'utile al dilettevole, trasformando gli incontri d'alcova in veri e propri allenamenti mangia-grassi. Vediamo in dettaglio alcune mosse e la loro efficacia dietetica.

Slacciarle il reggiseno: 12 cal.

Slacciarlo con una mano sola: 47 cal.

Spogliare completamente la partner passiva: 80 cal.

Spogliare completamente il partner passivo: 95 cal.

20 minuti di preliminari (per lui) : 107 cal.

20 minuti di preliminari (per lei): 87 cal.

10 minuti di rapporto sessuale (missionaria): 250 cal.

10 minuti di rapporto sessuale (lei sopra): lei 300 cal., lui 130

10 minuti di rapporto sessuale (da dietro): lei 200, lui 350 più benefici agli addominali

10 minuti di rapporto sessuale in piedi: 600 calorie e probabile colpo della strega per lui

Sigaretta sul letto dopo il rapporto: 12 calorie

Rivestimento in fretta e furia e discesa dalla tromba delle scale per arrivo del legittimo/a consorte: 500 cal.

Nota bene: per tutte le voci, aggiungere un 15% se si pratica con l'amante, sottrarre un 15% se con moglie o marito.

Seguici su : www.pedalando.org