

sortudo 777 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: sortudo 777

Ciclistas mundiais de elite começam a Vuelta a España

No sábado, 17 de agosto deste ano, alguns dos melhores ciclistas do mundo começaram a Vuelta a España, que começou **sortudo 777** Portugal e navegará pelo país até à linha de chegada **sortudo 777** Madrid no domingo, 8 de setembro. As esperanças de que a superestrela do ciclismo de estrada Tadej Pogaar tentasse adicionar o título da Vuelta ao seu triunfo de 2024 no Giro d'Italia e no Tour de France, tornando-se o primeiro ciclista a vencer todas as três "grandes voltas" do esporte na mesma temporada, foram arruinadas no final de julho quando o esloveno optou por pular as Olimpíadas de Paris e a corrida de três semanas na Espanha para se preparar para o campeonato mundial de ciclismo **sortudo 777** setembro. Essa foi a declaração diplomática.

No *Geraint Thomas Cycling Club* podcast, o ciclista galês revelou: "Perguntei-lhe no pelotão e ele disse: 'Preciso manter as pessoas do time felizes. Temos tantos ciclistas chave no UAE Team Emirates. Entendo.'" Isso significa que os ciclistas britânicos Adam Yates e o português João Almeida serão os principais candidatos. E isso pode significar que eles serão os que responderão ainda mais perguntas sobre o método de rebreathing de monóxido de carbono – uma ferramenta de medição que permite aos atletas monitorar valores sanguíneos importantes como os níveis de hemoglobina – que veio à tona no Tour de France deste ano.

"O rebreathing de monóxido de carbono é um método para avaliar a massa total de hemoglobina e tem sido usado no treinamento **sortudo 777** altitude e na pesquisa há mais de 20 anos", disse um comunicado do UAE. "É um método bem estabelecido, seguro, profissional, que é apoiado por uma quantidade muito grande de pesquisas."

O que é menos estabelecido e menos conhecido é que a pesquisa sugere que o uso frequente dos dispositivos diagnósticos pode melhorar a capacidade de resistência de um ciclista, bem como avaliá-la. Não há evidências de que as equipes do WorldTour estejam usando-o para esses propósitos, mas isso não impediu que o jornal esportivo francês *L'Équipe* publicasse o título "Uma dominação que levanta questões", três dias após Pogaar ter batido o recorde **sortudo 777** um recorde estimado de três minutos e 40 segundos. (Pantani foi posteriormente encontrado pela senado francês para ter tomado a hormona estimuladora do eritropoietina (EPO) e o hormônio proibido e aumentador de glóbulos vermelhos). Essas *L'Équipe* questões incluíram o uso do método de rebreathing de monóxido de carbono.

Um pequeno, muito preciso bólus de monóxido de carbono é inalado. ao mesmo tempo que o oxigênio é adicionado. Após alguns minutos de rebreathing, uma pequena amostra de sangue é obtida

O site de ciclismo baseado nos EUA Escape Collective relatou anteriormente que as equipes UAE Team Emirates, Visma-Lease a Bike e Israel-Premier Tech haviam usado o método, embora cada equipe tenha enfatizado que eles o haviam usado apenas para fins de teste. O método não está banido pela Wada (Agência Mundial Antidopagem) porque, **sortudo 777** pequenas doses, é usado para medir parâmetros sanguíneos, tanto medicamente quanto no esporte.

"A massa de hemoglobina é um dos maiores preditores do desempenho de exercícios de resistência e é valioso para ciclistas projetarem estratégias de treinamento de exercícios que possam aumentar a massa de hemoglobina e, portanto, o desempenho do exercício. Isso poderia incluir sessões de treinamento **sortudo 777** altitude e calor. Para otimizar esses, a avaliação dessas variáveis sanguíneas é essencial.", disse Carsten Lundby, professor de fisiologia do exercício integrativo na Universidade do Sul da Dinamarca e CEO da Detalo, que

fabrica os dispositivos de rebreathing de 9 ouro-padrão Detalo.

Lundby explica como o dispositivo funciona: "Um bólus muito pequeno e muito preciso de monóxido de carbono é 9 inalado. ao mesmo tempo que o oxigênio é adicionado. Após alguns minutos de rebreathing, uma pequena amostra de sangue é 9 obtida e analisada para conteúdo de monóxido de carbono. Isso permite a determinação da massa de hemoglobina mais o volume 9 de plasma e células vermelhas do sangue. É o único dispositivo desse tipo aprovado para uso humano."

Isso difere de um 9 teste de sangue regular que você ou eu podemos ter realizado, acrescenta Lundby, o que fornece apenas a concentração de 9 hemoglobina e não a massa total de hemoglobina ou o volume total de sangue.

Tomar um teste de rebreathing eleva 9 o nível de monóxido de carbono no seu sangue para quase 6%, diz Lundby. Você iria pelo seu dia normal 9 com níveis de cerca de 0,5% apenas de escapamentos e poluição, enquanto o de um fumante é de cerca de 9 8%. Para um adulto normal, após um teste de rebreathing, os níveis estarão **sortudo 777** 2% pela manhã seguinte e voltarão 9 ao normal durante o dia, ainda mais rápido se você exercitar durante esse tempo.

O método foi desenvolvido pela primeira 9 vez **sortudo 777** 1960 por renomados pesquisadores, diz Lundby, e tem sido usado extensivamente desde então. Ele trabalhou com "numerosos ciclistas 9 do WorldTour e muitos campeões mundiais e olímpicos e instituições olímpicas" para avaliar a massa de hemoglobina. "Não há nada 9 de novo a ele", ele diz.

Frequência igual a ciclismo mais rápido

Não no sentido de medição. Também não é 9 perigoso. Novamente, nas quantidades necessárias para medir essas alterações sanguíneas. Os potenciais problemas - não dizer perigos - e o 9 motivo pelo qual o tóxico do monóxido de carbono ganhou tração - é seu potencial de aprimorar o desempenho.

Antes 9 do grande início do Tour de France **sortudo 777** Florença, Itália, eu havia assistido à conferência Science and Cycling na cidade 9 e a uma apresentação de Daniele Cardinale, chefe do laboratório de fisiologia do esporte e desempenho no departamento de apoio 9 ao esporte de elite na Confederação Sueca de Esportes. "Ir para a altitude não é sempre prático, especialmente durante o 9 Covid", disse. "Existe outra forma? É aí que eu encontrei o monóxido de carbono. Originalmente me assustou porque você o 9 associa ao perigo, [ao] envenenamento."

Cardinale explicou como o monóxido de carbono se liga à hemoglobina com 240 vezes a afinidade 9 do oxigênio para formar carboxihemoglobina. Ele leva várias horas a dissociar-se da hemoglobina, durante o qual a capacidade de oxigênio 9 do sangue é reduzida. Isso, disse Cardinale, resultou **sortudo 777** um surto de EPO semelhante ao que desfrutaram os ciclistas **sortudo 777** 9 altitude. Isso levou a um aumento na massa de hemoglobina e no desempenho. Ele mostrou isso **sortudo 777** um estudo ainda 9 não publicado.

O fisiólogo do exercício Dr. Jamie Pringle, que configurou laboratórios no Instituto Inglês de Esporte com essa capacidade 9 **sortudo 777** cerca de 2009-10 e tem vários projetos de pesquisa **sortudo 777** andamento na Universidade de Birmingham sobre rebreathing, disse que, 9 apesar do consentimento da Wada com o monóxido de carbono, seus benefícios de aprimoramento do desempenho são conhecidos. "É de 9 alguns anos desde o experimento de Walter Schmidt e é um conceito há muito mais tempo", ele disse.

Passo da promoção da newsletter

Após a promoção da newsletter

O notável experimento de Schmidt de 2024 teve 11 sujeitos inalando 9 monóxido de carbono cinco vezes ao dia durante três semanas, onde a massa de hemoglobina aumentou **sortudo 777**

5%. Semelhante ao 9 estudo de Cardinale, este aumento foi acompanhado por um aumento mensurável no desempenho de resistência e correspondeu aos efeitos de 9 um acampamento de treinamento **sortudo 777** altitude durante o mesmo período de tempo.

Quando contatado pelo *Observer*, as equipes UAE Team 9 Emirates, Israel-Premier Tech e Visma-Lease a Bike se referiram a declarações que fizeram durante o Tour de France e ao 9 Escape Collective que reconheceram seu uso do rebreathing de monóxido de carbono apenas para fins de medição.

Em declarações, a 9 UAE Team Emirates confirmou que é uma ferramenta diagnóstica, não terapêutica, enquanto a declaração da equipe Israel-Premier Tech sugeriu que 9 o único uso do analisador de volume sanguíneo Detalo era para fins de teste, para medir o impacto da altitude. 9 As equipes não elaboraram sobre os detalhes dos protocolos de teste, embora Mathieu Heijboer, chefe de desempenho da Visma-Lease a 9 Bike, tenha dito ao Escape Collective que eles haviam trabalhado com Bent Rønnestad por vários anos. Rønnestad, um professor na 9 Universidade do Interior da Noruega e especialista **sortudo 777** fisiologia da altitude, mede os níveis de massa de hemoglobina dos ciclistas 9 no início e no final de um acampamento de treinamento **sortudo 777** altitude. Israel-Premier Tech BR uma máquina na Universidade de 9 Tel Aviv Sylvan Adams Sports Institute e os testes são supervisionados por Lundby, que disse ao Escape Collective que as 9 máquinas são usadas apenas para fins de medição.

Lundby disse ao *Observer* que ele vê a publicação do estudo de 9 Schmidt como uma "volta desafortunada" desde que atletas e amadores desonestos podem tentar seguir o protocolo usando "equipamento caseiro cru", 9 o que poderia resultar **sortudo 777** "doses que são mortais".

Uma história de empurrar os limites

Chave para o aumento do 9 desempenho de resistência que Schmidt descobriu é a frequência, com top-ups de monóxido de carbono necessários a cada quatro horas, 9 dia e noite, para ter um efeito no desempenho. Isso levanta a pergunta: um atleta realmente inalaria grandes quantidades de 9 um gás tóxico **sortudo 777** busca de desempenho ótimo?

Pergunte a si mesmo outra pergunta e você pode ter a resposta. 9 Os atletas extraíremiam sangue e colocariam a bolsa de sangue **sortudo 777** um frigorífico ou congelador para reinfusão quando seus níveis 9 retornassem ao normal? Se injetariam uma hormona sintética, novamente para aumentar a contagem de glóbulos vermelhos? Riscariam o engrossamento do 9 sangue que poderia levar à morte **sortudo 777** busca de uma vantagem competitiva? A história fornece a resposta.

Em mãos erradas, 9 doença grave e potencial morte é o cenário do juízo final. Mas, como está, a inalação de monóxido de carbono 9 não está na lista proibida da Wada, mesmo **sortudo 777** níveis altos. "A exposição ao monóxido de carbono tem sido discutida 9 pelo grupo consultivo de especialistas na lista proibida da Wada, mas não há consenso sobre se pode ter um efeito 9 de aprimoramento do desempenho e não há dados robustos suficientes atualmente para apoiar essa proposição", a Wada disse à nós. 9 "No entanto, é geralmente reconhecido que pode ser perigoso usá-lo, então não seria recomendado."

Pringle sugere que a inalação crônica de 9 monóxido de carbono (várias inalações por dia) será quase certamente banida pela Wada nos próximos meses. "Isso é inevitável porque 9 só pode ser visto como 'prejudicial à saúde do atleta', o que eu não acho que alguém possa argumentar 9 de outra forma."

"Essa proibição inevitável também se deve a precedentes", acrescenta Pringle. "Gases como o xenônio e o argônio, que 9 são usados para os mesmos fins de reduzir a ligação do oxigênio à hemoglobina e estimular a eritropoiese, foram banidos 9 pela Wada há 10 anos. Foi uma prática que veio à tona com os russos antes de ser banida, mas 9 realmente veio à tona nos Jogos Olímpicos de Inverno de Sochi **sortudo 777** 2014." Em Sochi, muitos atletas russos confessaram

inalar 9 o xenônio então legal **sortudo 777** busca de ouro.

Depois de reivindicações controversas dos EUA de que a Wada ocultou casos 9 previamente não divulgados de nadadores chineses testando positivo para um esteróide banido **sortudo 777** 2024, você supõe que a agência não 9 quer deixar que o fumo de desempenho do monóxido de carbono embogue **sortudo 777** credibilidade adicional permitindo seu uso crônico. Se 9 isso terá o efeito desejado **sortudo 777** atletas e treinadores desonestos **sortudo 777** busca de um deslocamento perigoso de desempenho ainda está 9 por ser visto.

Southgate, que também pensou **sortudo 777** substituir Kane antes do capitão ganhar mais tempo no último empate nervoso com um coração partido na Eslováquia 16 estava a segundos de uma derrota embaraçosa até Bellingham alterar o narrativa por outro equalizador surpreendente. O fim do reinado de Southgate estava nas cartas – até Kyle Walker se dar por vencido, Marc Guéhi seguiu **sortudo 777** frente e Bellingham produziu um momento genial que colocou a Inglaterra no caminho para uma quarta final com Suíça.

"Os dois jogadores que conseguem os objetivos, você poderia sem dúvida tirar 15 minutos do final porque eles olharam para fora **sortudo 777** seus pés ", disse Southgate. "Harry e Jude estão olhando: 'Devemos estar atualizando essas posições? Mas sabe o quanto são capazes de fazer aquilo'".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sortudo 777

Palavras-chave: **sortudo 777 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-10