

Tomar curvas

Los principios que aplicaremos para coger curvas normales forman la base para coger todas las demás. Las ideas cambian ligeramente según el terreno y desde mi punto de vista algunos movimientos los acomodamos a nuestro estilo cuando ya lo hemos aprendido. De momento, estos siete pasos le darán seguridad y control a la vez que le permitirán ir a más velocidad.

1. Si puede, ábrase al acercarse, ciérrese mientras hace el giro y ábrase de nuevo para salir. Esta técnica de carretera reduce la agudeza de la curva y evitará que tenga que tumbarse mucho. Le permite montar mucho más derecho, casi en línea recta, en vez de seguir el giro de la curva, y le dará más tracción en superficies sueltas. Por supuesto que no siempre podrá hacerlo. La línea que habrá de seguir estará determinada por las condiciones del Camino.

2. Frene Antes de Girar. Siempre que me acerco lleno de buenas intenciones y deprisa a una curva, acabo siendo el idiota por ir demasiado rápido. Si frenamos de repente, tendremos más posibilidades de resbalar, incluso aunque no besemos el suelo, romperemos el ritmo. Por alguna razón es más eficiente y rápido frenar antes de entrar en la curva. Por ejemplo, un Ciclomontañista que hace todo el giro tranquilamente a 15 termina antes que otro Ciclomontañista que coja la curva a 17 y luego frene.

3. Deje de Pedalear y Mantenga los pedales Horizontales. A no ser que disfrute destrozando un pedal contra una piedra o un tronco. Sin embargo, en terrenos suaves puede mantener abajo el pedal exterior para mejorar la tracción.

4. Inclínese en la curva. Presione el manubrio por la parte interior e incline la mountain Bike. A baja velocidad o en giros muy cerrados también tendrá que echarse un poco hacia dentro. No se preocupe si al principio no se inclina mucho. Según vaya cogiendo confianza se inclinará cada vez más. El truco está en coger la velocidad y la inclinación adecuada poco a poco. Si cualquiera de las dos llega de golpe usted patinará.

5. Cuando tumbé, pegue la mountain bike al suelo con el peso de su cuerpo. Esto crea una tracción adicional. Si lo usa correctamente, su peso conducirá las ruedas por el terreno y contrarrestará las fuerzas laterales que parecen querer quitarle la mountain bike de debajo. Una manera de usar peso es empujando el pedal exterior. Algunos ciclistas permanecen sentados y transmiten el peso directamente a través de su cuerpo. Otros mueven la bicicleta hacia el interior de la pista y sacan el cuerpo hacia fuera. Incluso el contrario, es decir la bicicleta fuera y el cuerpo dentro, puede funcionar.

6. Si lo necesita, corrija la línea de moviendo el codo y la rodilla. Especialmente al principio se abrirá mucho. Cuando esto le ocurra, su instinto le hará tirar del manillar. A veces funciona, pero otras veces lo que hace es que la rueda delantera gire en una dirección distinta al impulso que llevamos. Si la cosa se complica, en vez de eso meta el codo y la rodilla hacia la parte interior. Es hora de lanzarse!!!

7. Acelere. Empezé a dar pedales después de pasar el vértice, pero mientras todavía esté en el arco de la curva. Si lo hace bien, sentirá como si el giro lo lanzará hacia el camino. Reconocerá mejor el momento de empezar a dar pedales si lo practica antes en una curva suave. Intente empezar a pedalear cada vez más cerca del centro de la curva. Si no siente como el giro le lanza es que ha esperado demasiado. Si da con un

pedal en el suelo o si lleva suficiente velocidad pero la pierde antes de salir de la curva es, porque no ha esperado bastante.

Recomendaciones.

No ha sido un mal giro, pero ¿ por qué ha resbalado? A continuación se exponen los errores más habituales que cometen los principiantes:

No se inclino los suficiente o puso poco peso para mantener la tracción. Es increíble que una Mountain Bike se pueda agarrar bien en algunas superficies, pero la tracción es aún mejor, que en una mountain bike que baya derecha. Debe creer en la física y en su bicicleta...

Poca confianza. La mountain Bike tiene sus propios ajustes. Para alguien inexperto, esto son trampas ocultas. Así que sigue montando te sorprenderás, no sé de por vencido.

Un giro muy duro. Estos consejos son ideales para curvas anchas. A nivel o con algo de pendiente, en el caso de principiantes. Necesitamos otros movimientos para giros bruscos, afine su técnica en un terreno fácil.

Demasiada Velocidad. Si le parece que lo esta haciendo todo bien. Pero todavía no coge las curvas como los demás, no lo haga es un novato. Disfrútelo mientras pueda. Algún día tendrá que hacerlo todo bien.

Fuente: [Rino Montain Bike](#)