

Para empezar, ¿lo tienes claro?

Dicen las lenguas de doble filo que el ciclismo es uno de los deportes mas duros, no sé si por el deporte en si o por el sillín, el tráfico, etc. Desde luego en lo que se refiere a la tensión del aparato cardiorespiratorio no cabe duda de que es así, ya que se mantiene su esfuerzo cercano a sus límites.

Si no lo practicamos con prudencia puede ocasionarnos graves lesiones, de modo que, aunque no seamos profesionales ni pretendamos competir en modo alguno, no estaría de mas realizarse una revisión médica periódicamente y si esta revisión la realiza un médico deportivo mejor que mejor. Si nos acompañamos en los entrenamientos de un púlsometro o un MRC(monitor de ritmo cardiaco) nos evitará posibles lesiones al ayudarnos a realizar esfuerzos progresivos sin sobrepasarnos.

Cada uno es diferente (pesos, complejiones, facultades, actividades físicas habituales, etc.). Y también, además, perseguimos metas distintas con este deporte como pueden ser mejorar nuestra salud, realizar salidas con los amigos y disfrutar un poco, o la competición. Además conforme nos vamos aficionando vamos cambiando dichas metas y para colmo las solemos poner mas altas. Si pretendemos progresar, elevando las metas, debemos hacerlo progresivamente sin pretender ir al Tour a la semana siguiente.

Poco a poco se debe mejorar la calidad del entrenamiento, ya que no basta con hacer miles de kilómetros, para alcanzar una calidad física corporal más alta. El aumentar el número de kilómetros y días de entrenamiento comprometiendo el descanso físico es contraproducente ya que descansar los músculos también forma parte de nuestro entrenamiento y, de lo contrario, podemos caer en el sobreentrenamiento.

Para empezar debemos aumentar la resistencia, es decir, aumentar el tiempo que se realiza un determinado esfuerzo. Una vez conseguido esto podemos pasar a aumentar la potencia, la fuerza, etc. Antes de empezar a pedalear, como un descosido, es conveniente calentar al menos entre 5 y 15 minutos y al finalizar, el entrenamiento, también es conveniente realizar el mismo proceso.

Un entrenamiento de calidad (MRC indispensable), en ciclismo y para alguien que empieza, debe durar un mínimo de 30 minutos y un máximo de 60, aunque existen otros entrenamientos, como la perdida de peso, que lo que necesitan es que se le dedique tiempo mas que esfuerzo.

La cadencia de pedaleo en cualquier tipo de entrenamiento no debe ser inferior a 60 pedaladas por minuto y de hecho los profesionales realizan los entrenamientos a 100 pedaladas por minuto y baten el récord de la hora a mas de 100 pedaladas.

Cuando salimos en grupo debemos observar el llevar una cadencia próxima a las 90 ya que está demostrado que es la cadencia a la que se gasta menor energía y por lo tanto estaremos en buenas condiciones durante mas tiempo.

Que sea leve

Autor: Manuel García Casado