

Aprendiendo a pedalear eficientemente en el mountain bike

En el ciclismo y especialmente en el mountain bike, malgastar energía significa lo mismo que malgastar dinero. Nadie va a tirar su dinero, sin embargo, a la hora de salir al ride no pensamos dos veces en usar nuestros ahorros de energía de la peor manera.

La energía es un recurso agotable por lo que debemos tener siempre en cuenta como administrarlo de la mejor manera. Esto es algo que se puede aprender y que solo va a requerir concentración y la mejor disposición de aprender.

Aprendiendo a Pedalear.

Cuando aprendemos a montar en bicicleta, el primer error que todos cometemos es la mala costumbre de, a la hora de pedalear, hacemos fuerza solo hacia abajo, olvidándonos de que nuestra otra pierna debería de estar haciendo fuerza hacia arriba, esto con el fin de armonizar el ciclo de pedaleo entre las dos piernas y de gastar menos energía al pedalear.

Conseguir realizar este movimiento convierte a un buen ciclista en un gran ciclista.

¿Cómo hacerlo?

Hacer fuerza hacia abajo mientras la otra pierna hace fuerza hacia arriba ¿Suena fácil? Pues no lo es. La dificultad está en contraer y relajar los músculos de la pierna que está haciendo fuerza hacia arriba. Como todo nuevo aprendizaje, requiere de concentración y de práctica, con el tiempo esto se convertirá en un movimiento suave y normal, el secreto está en concentrarnos en la pierna que hace fuerza hacia arriba, vale decir que este ejercicio solo se podrá llevar a cabo usando pedales con clips o bien sus antecesores, los pedales con bandas ajustables.

Pedales de “clips”

No sientas miedo de usar los famosos pedales “clips” o algún otro sistema similar, estadísticas muestran que le toma a una persona un promedio de dos rides para acostumbrarse a estos pedales, y si le preguntan a todos los que ya los usaron dirían que ya no podrían vivir sin ellos.

Otra muy útil herramienta es el monitor de cadencia, el cual nos informa el número de veces que realizamos el ciclo de pedaleo por minuto. Aquí entra en juego la velocidad del pedaleo. La velocidad del pedaleo está definida por cuantas veces pedaleamos por minuto, a mayores revoluciones por minuto mayor la velocidad del pedaleo. Entrenando la velocidad del pedaleo estamos exigiendo nuestro cuerpo a mantener los músculos trabajando por un buen lapso de tiempo. Entrenar a altas velocidades de pedaleo por periodos largos nos ayuda a incrementar la memoria neuromuscular.

Practica esto por un par de semanas: en un terreno preferiblemente plano, mantente pedaleando en una marcha suave que te permita mantener un rango de 90 100 Rpm, te darás cuenta que pedaleas mucho pero no avanzas rápido, no cambies de marcha, practica y concéntrate en armonizar el pedaleo presionando tanto hacia abajo como hacia arriba, recuerda estas en un proceso de aprendizaje, el cual requiere tiempo y dedicación. Mantén el resto de cuerpo relajado y trata de encontrar todos los puntos donde puedas estar malgastando energía, mantén tu cabeza arriba y tu posición



estable , arquea un poco tus brazos para que los impactos los reciban los brazos y no tu espalda y no aprietes tanto los puños, estos basicos ejercicios son de gran bebeficio.

Al termino de un par de semanas empezaras a ver como tu tecnica va mejorando y como este ejercicio se hace cada vez mas fluido y sin tanto esfuerzo, veras como tendras mas habilidad en secciones tecnicas del recorrido, tu resistencia y velocidad aumentaran y no tendras que cambiar de marcha tan seguido.

Pon a prueba lo aprendido!

Una vez que aprendas a realizar un eficiente pedaleo es hora de ponerlo a prueba en largas subidas . El mayor logro subiendo es estar confortablemente sentado en el asiento pedaleando por un buen periodo de tiempo, aqui es cuando desarrollas gran parte de tu poder, fuerza y tecnica. Poder se define como la capacidad de poner toda tu fuerza en determinado esfuerzo. Recuerda, no te apresures sin haber aprendido como pedalear eficientemente, esto puede resultar en rapido agotamiento, dolores de espalda, entre otros .

Manten los otros musculos de tu cuerpo en forma, especialmente tus abdominales y la espalda, te sera de gran ayuda a la hora de sacarle el mayor provecho a tus " raids " .

Suerte.

Artículo extraido de PuroMTB.