

Las reglas de oro

Practicar un deporte de fondo no es fácil, ni agradable, si no apetece pero el fin, generalmente la salud, hace que muchos comiencen y, más tarde, no se sientan bien si no lo practican a menudo. En los comienzos, para no aburrirse, hay que buscar algún grupo para salir y ello hará mas entretenido el entrenamiento y te podrán echar una mano en caso de necesidad. Aunque todos lo sabemos, no es malo recordarnos las reglas de oro para ésta y cualquier otra meta, sobre todo cuando no tenemos ganas de salir o estamos en momentos duros en la que nos planteamos muchas cosas. Para mejorar y potenciar la forma, o lo bueno que se pueda ser en ciclismo, no hay que olvidar ninguna de las cinco reglas que se detallan a continuación:

Ser persistentes.- Pensar constantemente que hay que mejorar y entrenar la zona aeróbica puede ser determinante. Tu puedes ir calculando y trabajando para alcanzar tus propias metas.

Ser pacientes.- Algunos alcanzamos nuestras metas con mas lentitud, en ocasiones años. Esto es un hecho documentado, para aumentar la fibra muscular, en una primera etapa, hacen falta aproximadamente 5 años. Lo que si se consigue antes, al bajar de peso, es que se tonifiquen y comiencen a verse los músculos.

Ensayar diferentes rutinas de entrenamiento.- Cuando notes que has llegado a tu tope, y que no avanzas más, prueba con otros tipos de entrenamiento, con otros intervalos, con mas peso, con mas descanso, con mas kilómetros por etapa, etc.

Ser astutos.- La técnica y las tácticas son importantes atributos de un líder ciclista. Todo no es aeróbica o anaeróbica, ya que, si esto no lo tienes del todo entrenado, una actitud positiva y un ciclismo vivo y elegante puede ser la diferencia.

Poner metas cortas pero justas.- Establecer metas, no muy difíciles de conseguir, te darán mas satisfacción de conseguirlas ... antes que intentarlo muchas veces fallando casi todas. Romper tu propio récord personal significa más que ganar o perder en una salida donde tu acompañante esté muy por debajo de ti o por encima de tí, la meta debe ser mejorar tu propio record o simplemente el mantenimiento de la salud. Un mantenimiento de la salud y la camaradería de un equipo son gran parte para alcanzar cualquier tiempo o distancia como meta.

Autor: Manuel García Casado