

SALI A PEDALEAR

IDEAL COMO ACTIVIDAD AEROBICA, LA BICI TE PERMITE COMBINAR EJERCICIO CON PLACER. APROVECHA LA PRIMAVERA PARA RODAR POR RUTAS Y BICISENDAS. **POR CAROLINA ROSSI***

► DICEN QUE ANDAR EN

bici es una de las habilidades que se aprenden y que no se olvidan más. También dicen que nunca es tarde para empezar. Mi papá fabricaba bicis, así que crecí pedaleando, pero recién ahora, a los 31, decidí tomarme el tema con seriedad: conseguí una Trek de carrera (ruta) para salir a rodar largo y tendido todos los domingos. Así comprendí que pocas cosas te dan la sensación de libertad como la de sentir el viento en la cara, avanzando a la velocidad ideal: más rápido que a pie, para poder recorrer mayores distancias, y más despacio que en auto, para apreciar mejor lo que te rodea.

La bici es noble. Si uno ya está un poco canchero, se puede pedalear varias horas sin terminar agotado: los tobillos, rodillas y cintura no sufren impacto, y resulta fácil bajar de peso, porque es una de las actividades aeróbicas por excelencia, de esas en las que uno puede hablar mientras se está ejercitando, o hasta cantar, sin agitarse mucho. Se sabe que así se producen los mayores beneficios cardiovasculares: cuando mantenemos una frecuencia cardíaca moderada –entre el 60 y el 75% de la máxima recomendada– y usamos las grasas como combustible.

Es mucho más fácil que esta ecuación se cumpla arriba de la bici que corriendo, porque salvo en las personas muy entrenadas, al simple trote el pulso se eleva bastante y no demora demasiado en llegar al 80% o más. ¿Cómo saber cuál es nuestro máximo cardíaco? Hay una fórmula de referencia para la población general (no hace distinción entre personas deportistas y desentrenadas): 220 menos la edad. Así, por ejemplo, para una persona de 40 años, su tope sería

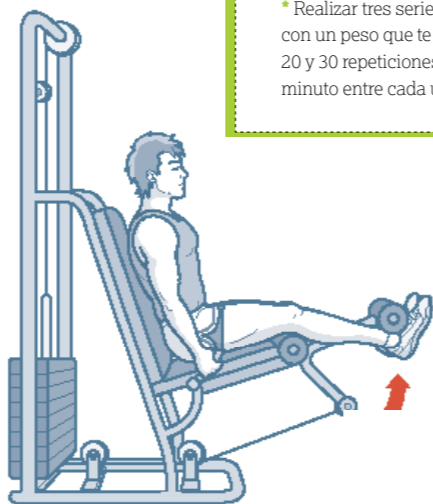
180 pulsaciones (que deberían excederse), y un trabajo aeróbico moderado se ubicaría entre los 108 y 135 latidos por minuto.

Al comenzar, no te preocupes por ir rápido; en ciclismo no es tan importante la velocidad sino la “cadencia”: cantidad de veces que gira la rueda por minuto. Existen velocímetros que la indican, pero podés medírtela vos mismo contando cuántas veces extendés la pierna derecha (o izquierda) en 60 segundos. Por eso, poné un cambio bien liviano en el que no tengas que hacer mucha fuerza (piñón grande y plato chico) y andá acostumbrándote a pedalear así, aunque sientas que avanzás menos. Esa es la forma en la que pedalean los ciclistas profesionales: si los mirás bien, mueven las piernas a un ritmo infernal. Lo ideal es que puedas llegar a mantener una cadencia mayor a 70, y que en un tiempo logres pasar los 85. Pero tranquilo, no lo vas a lograr al principio. De a poco. Lo importante es la constancia.

Arrancá con sesiones de 30 minutos y andá extendiéndolas cada semana unos 5 o 10 minutos hasta que puedas pedalear de 2 a 3 horas corridas. Empezá despacio el primer mes, pero a partir del segundo animete a acelerar y a hacer algunos trabajos de velocidad y cambios de ritmo. Es importante que no hagas siempre lo mismo para no estancarte, variá las distancias, intensidades y recorridos. A continuación te mostramos ejercicios para reforzar los músculos más involucrados en la actividad, estiramientos para cuando te bajás de la bici y algunas sugerencias de lo que necesitás para poder salir a rodar ¡ya!

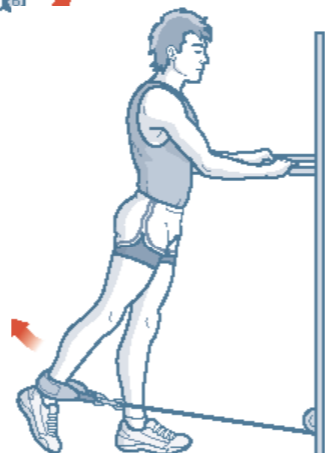
LOS MEJORES EJERCICIOS PARA CICLISTAS

* Realizar tres series de cada ejercicio con un peso que te permita hacer entre 20 y 30 repeticiones. Descansá un minuto entre cada una.



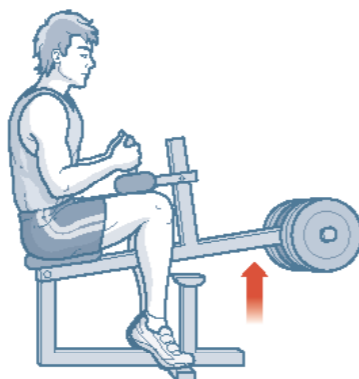
Cuádriceps

Es el principal músculo que utilizamos para pedalear. Por ser el extensor de rodilla, es el que permite hacer la fuerza para girar la rueda. Es muy importante tener cuádriceps fuertes.



Glúteos

También se utilizan bastante en la extensión (de cadera en este caso) y por eso es importante reforzarlos.



Pantorrillas

Súper importantes: con pantorrillas fuertes, podemos ejercer bien la fuerza desde los pies sobre el pedal.

ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO.COM

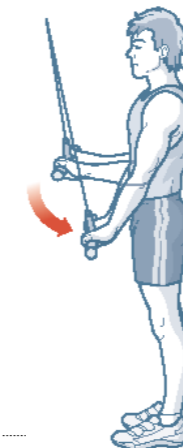
Espalda

La espalda está muy comprometida en el ciclismo por la postura que se adopta, principalmente con las bicis de carrera. Mantener los músculos fuertes puede evitarte dolores y contracturas.



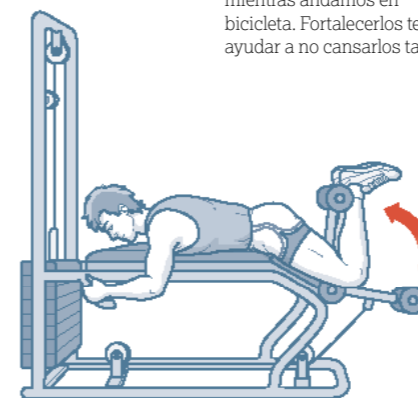
Abdominales

El centro del cuerpo es fundamental. El abdomen está contraído todo el tiempo mientras andamos en bici y es importante tenerlo fuerte.



Tríceps

Sin moverse demasiado, están contraídos (en forma estática) permanentemente mientras andamos en bicicleta. Fortalecerlos te va a ayudar a no cansarlos tanto.

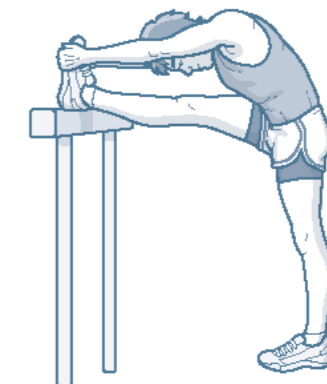


Isquiotibiales

No están tan comprometidos como los cuádriceps, pero trabajan también, y mucho más en quienes usan zapatillas con trabas y pedales automáticos, porque de esa forma se hace fuerza en todo el recorrido del pedaleo; al bajar (extensión: cuádriceps) y al subir (flexión: isquiotibiales).

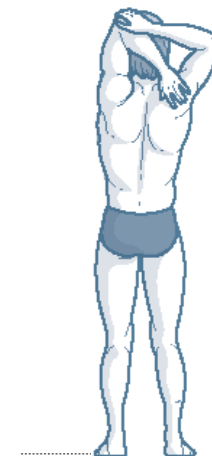
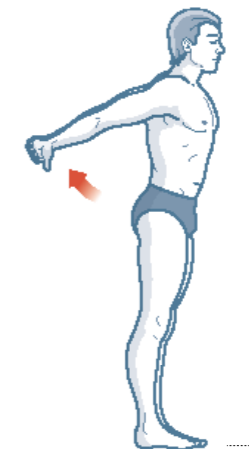
AL BAJAR DE LA BICI

Tren inferior



* Sostener 30 segundos cada posición y repetir.

Tren superior



LO QUE TENES QUE TENER

Casco

Es lo primero que te tenés que comprar. Te puede salvar la vida, y no es chiste.

Cantimplora

Fundamental para salir a pedalear largo; nunca hay que pasar más de media hora sin hidratarse.

Cámara de repuesto

Llevá una con vos siempre, si pinchás y estás en una zona alejada de la civilización, la podés pasar bastante mal.

Inflador

¡Súper importante! Llévalo siempre con vos.

Candado

Lo ideal sería no necesitarlo. No dejar nunca la bici sola, pero si la vas a dejar, atala.

Carterita triangular

Súper útil: se engancha al cuadro y sirve para llevar lo imprescindible: alguna herramienta, plata, llaves.

Velocímetro

No es vital, pero está bueno saber cuánto recorriste, a qué ritmo vas y ver cómo mejorás. Los más sofisticados miden la cadencia de pedaleo.



* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora sueña con un Ironman. www.carolinarossi.com.ar