



TEXTO:
Jose Luis Arce

REY DE LA MONTAÑA

Quisiera información acerca de algún entrenamiento para mejorar en las subidas (cadencia, pulsaciones, distancia...).

'Casillas', foro www.mountainbike.es

Para mejorar subiendo es imprescindible poseer una buena relación peso-potencia. Esta característica se mejora de dos maneras; reduciendo el peso corporal y/o aumentando la fuerza muscular. Perder peso es delicado, no significa perder kilos, ya que eso puede acarrear una pérdida de masa muscular (lo que disminuiría la fuerza). Hay que perder peso inútil, aquel que supone un lastre, es decir sólo grasa, comiendo de manera sana, equilibrada, moderada, repartido en cuatro o cinco tomas al día...

El entrenamiento en gimnasio es un buen método para aumentar la potencia muscular, pero también lo conseguirás haciendo unos entrenamientos específicos sobre la bici. En el gimnasio se logra trabajando con cargas superiores al 80%, realizando de 3 a 6 series de 6 repeticiones, con un descanso de 4' entre cada serie. Sobre la bici se consigue realizando 'arrancadas'. Consiste en realizar unos 10 sprints de unos 15", comenzando desde parado y con un desarrollo duro, hasta terminar pedaleando con fluidez, recuperando al menos 5' entre cada uno y permaneciendo sentado.

Pero de nada vale tener una magnífica relación peso-potencia si después se es incapaz de mantenerla en el tiempo, por lo que la resistencia muscular es también importante. Para ello, se deben realizar de 3 a 5 intervalos de 8' (permitiendo el mismo tiempo de recuperación), pedaleando sentado y 'atrancado' (utilizando un desarrollo muy largo que te obligue a pedalear a 50 a 60 pedaladas/minuto).

Esto también se puede trasladar al gimnasio, trabajando con cargas sobre el 40%, realizando 2 ó 3 series de 40 repeticiones y con 2' de recuperación.

Las subidas también son exigentes para el sistema cardiovascular, obligando a soportar un pulso alto, y se

entrena de realizando esfuerzos de una intensidad en torno al 80-85% de frecuencia cardíaca máxima. Realiza 4 intervalos de 10', con una recuperación de 5'.

Ni qué decir tiene que las subidas se mejoran subiendo, así que procura realizar estos ejercicios en subidas o trata de incluir más



subidas en tus rutas. Todos estos entrenamientos son bastante exigentes, así que hay que llegar descansado a ellos para poder ejecutarlos con ganas (tanto físicamente como mentalmente). Procura realizar entrenamientos suaves/moderados los días previos y posteriores. Por ejemplo alterna un día suave con otro que incluya alguno de estos ejercicios, o dos días de 'descanso' por cada día entrenado con este plan. Además en el número 181 de BIKE, en esta misma sección, existen diez consejos prácticos acerca de cómo subir mejor.

ES FÁCIL QUE UN 'ESCALADOR' PESE 0,36 KG POR CADA CENTÍMETRO DE ESTATURA

VO₂ MAX,, ¡Depurarse tras las Navidades!

QUÉ COMER TRAS LAS COMILONAS

Desintoxica. Limpiar el aparato digestivo, así como el hígado y los riñones, eliminando toxinas, grasas, kilos y demás 'impurezas' del organismo, que hacen sentirse pesado y sin vitalidad, después de grandes excesos con la comida. Su duración no debe superar una semana.

En ayunas. Bebe un vaso de agua caliente (o templada) con un poco de limón exprimido para forzar el tránsito intestinal.

Agua en abundancia. Bebe 2.5 litros al día, unos siete vasos, para transportar a los riñones los productos de desecho y ser excretados, así como para mantener el organismo hidratado.

Sopas y caldós. Por su alto contenido en agua, evitando las embotelladas o precocinadas que contengan mucho aditivos.

Mucho verde. 'Abusar' de frutas y verduras frescas o poco cocinadas. Las más coloridas son ricas en antioxidantes, y las de sabor fuerte (cebolla, ajo, puerro)

son ricas en agentes antimicrobianos naturales.

Poca proteína. En lugar de carne, toma pescado azul o blanco, huevos hervidos o legumbres.

Menos sodio. Retiene agua, así que reduce la ingesta de sal y de alimentos ricos en ésta (quesos curados, embutidos, patatas fritas, aceitunas, platos precocinados...).

Más potasio. Es diurético. Toma muchas verduras (espárragos, apio, cebolla, judías verdes...), hortalizas, frutas (plátano, naranjas, kiwis...) y cereales integrales.

Mucha fibra. Estimula los movimientos intestinales favoreciendo la eliminación de los desechos.

No a lo refinado. Sustituye azúcar blanco por azúcar moreno o miel y las harinas blancas por integrales.

La parrilla tampoco. Las barbacoas generan benzo-pirenos, unas sustancias tóxicas y cancerígenas.

No saturada. Reduce el consumo de grasas satura-

das (lácteos enteros, nata, mantequilla, margarina, embutidos, bollería, chocolate...) porque perjudican a los vasos sanguíneos.

Sí poliinsaturada. Las grasas poliinsaturadas que se encuentran en aceites de girasol, maíz u oliva, así como en pescados azules o frutos secos, favorecen la fluidez y elasticidad de los vasos sanguíneos.

Nada de café, alcohol, refrescos ni tabaco. Generan muchas toxinas e impiden el drenaje del hígado.

Té e infusiones. El té actúa sobre el sistema nervioso como el café pero aporta antioxidantes. Las infusiones de manzanilla, cola de caballo, diente de león, cardo mariano, alcachofa, romero, cardamomo, jengibre, hinojo... son diuréticas.

Hierbas y especias. La cayena, el curry, el eneldo o el romero, protegen el hígado

Orgánico. Los productos orgánicos contienen más nutrientes y menos pesticidas.