

UNA RUTINA DE CALENTAMIENTO

www.ciclistas.org, Julio 2005 © Axel Santiago

En eventos de ciclismo una rutina de calentamiento es un aspecto muy importante en la preparación del ciclista, aún cuando la competencia es en estos días calientes de verano; la distancia sea larga o corta. Se calienta con el propósito de incrementar el flujo de sangre a través del cuerpo y con esto se preparan los músculos para esfuerzos más intensos. Para estar mentalmente y físicamente preparado cada evento tiene un método diferente. Pensando en eso es importante utilizar la rutina correcta. Una podría tomar mucho más tiempo que otra al igual que ser más intensa. El calentamiento es más importante cuando la carrera es corta. Cualquier circuito o prueba contrarreloj necesitará un calentamiento específico. En un evento largo de más de 160 kilómetros no es estrictamente necesario realizar un calentamiento largo o intenso. En algunos casos podría no ser beneficioso. La mayoría de las competencias largas típicamente empiezan lento los primeros kilómetros. Este comienzo lento puede ser tu calentamiento, dándote la oportunidad de conservar energía necesitada para la última porción de la carrera. En algunos eventos donde la partida es controlada puedes obviar el calentamiento para también guardar energía. El calentamiento es importante para cualquier evento de ciclismo. Antes de una competencia y pensando en esto mientras calientas puede darte una ventaja psicológica sobre esos ciclistas esperando sentados por el comienzo sin calentar. Para la próxima carrera planea tu calentamiento y termina sólo 8-10 minutos antes del comienzo de la partida. Esperar más de ese tiempo puede causar que los músculos se vuelvan a enfriar aún en días calientes.

[Axel Santiago](#) es Entrenador Experto de Ciclismo y Asociado de www.Ultrafit.com. Trabaja con ciclistas de ruta y montaña. Sus atletas han ganado medallas en Juegos Panamericanos y eventos por etapas. Axel actualmente compite y está disponible para entrenamiento y consultoría. Contáctalo en axelsantiagopr@yahoo.com



[Bajar como PDF](#)