



# TU PORTAL DE ENTRENAMIENTO CICLISTA

## CÓMO REALIZAR UNA PERFECTA PEDALEADA



Pedalear en la bicicleta en un círculo simple **puede parecer sencillo pero en realidad es algo complejo**, si aprendemos a mejorar nuestra pedaleada puede ayudarnos a guardar energías y ser mucho más eficientes en el ciclismo. Además que pedalear correctamente puede prevenirnos de lesiones.

Como la pedaleada en bicicleta es un círculo perfecto, vamos a dividir las zonas del pedaleo en cuatro zonas diferentes.

**Zona 1. Conocida como la fase de la potencia**, comprende la fase que va desde la parte superior hasta antes de llegar a la parte inferior de la pedaleada. En términos de reloj, nos situaríamos entre las 12 horas y las 5 horas. Es el período de mayor actividad muscular. Mucha gente cree que los isquiotibiales se utilizan únicamente en los ascensos, pero un buen ciclista los utiliza también en los descensos porque se trabaja la cadera.

La clave para trabajar los isquiotibiales consiste en **bajar el talón después de pasar por la parte superior de la pedaleada**. Para ello, **bajaremos los dedos de los pies en un ángulo de 20°** cuando estemos en la parte superior (es decir, a las 12 horas) pero tan pronto como empezamos a descender de la parte superior, descendemos el talón en paralelo con los



error típico es iniciar la fase de la potencia desde la mitad de la pedaleada descendente (es decir, a las 3 horas) en lugar de iniciarla desde la parte superior de la pedaleada (12 horas). Para ello, prepararemos la fase de potencia en la zona 4, levantando la rodilla que provocará que se levante el talón. Únicamente levantaremos la rodilla, nuestra cadera deberá estar estable, sin moverse hacia abajo ni hacia delante.