



TU PORTAL DE ENTRENAMIENTO CICLISTA

CÓMO REALIZAR UNA PERFECTA PEDALEADA



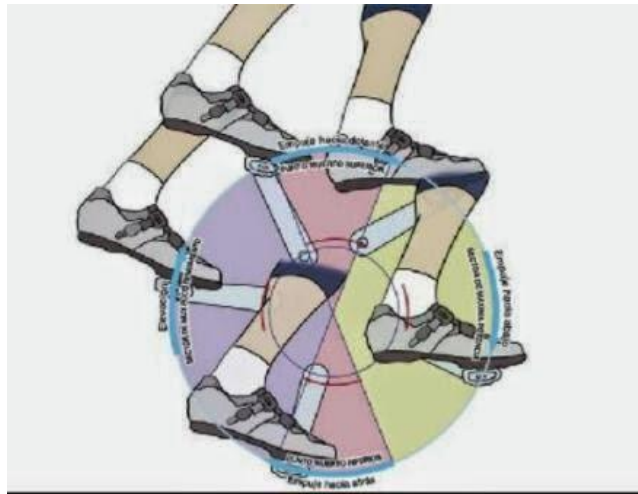
Pedalear en la bicicleta en un círculo simple **puede parecer sencillo pero en realidad es algo complejo**, si aprendemos a mejorar nuestra pedaleada puede ayudarnos a guardar energías y ser mucho más eficientes en el ciclismo. Además que pedalear correctamente puede prevenirnos de lesiones.

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

dedos de los pies o incluso con un ángulo de 10° más. El error más común que se comete en la zona 1 es no descender lo suficiente el talón.



Zona 2. Conocida como fase de transición, comprende la fase que va desde antes de llegar a la parte inferior de la pedaleada hasta alcanzarla completamente. En ella, **emplearemos los mismos músculos que utilizamos en la fase de potencia, pero con menor intensidad**. Tan pronto como entremos en la parte inferior de la pedaleada, los dedos de los pies deberán formar un ángulo de 20° hacia abajo. Esta técnica transfiere parte de la energía empleada en la zona 1. En términos más simples, la pedaleada sería como si estuviésemos quitándonos barro de la suela del zapato.

Zona 3. Conocida como fase de calma, comprende la fase que va desde la parte inferior de la pedaleada hasta antes de llegar a la mitad de la pedaleada ascendente. Estaríamos entre las 6 horas y las 8 horas. **En esta fase pretendemos perder la mínima cantidad de energía posible ya que será el propio pedal el que moverá nuestra pierna hacia arriba**. Aprovecharemos la fuerza con la que el pedal levanta nuestras piernas para ahorrar potencia de pedaleada. Para ahorrar más potencia y energía en esta zona, tendremos que colocar nuestro sillín a una altura idónea. Relajaremos el talón y elevaremos poco a poco la rodilla, acompañado con el movimiento del pedal, para economizar fuerzas.

Zona 4. Conocida como fase de reinicio, comprende la fase que va desde antes de llegar a la mitad de la pedaleada ascendente hasta la parte superior de la pedaleada. Nos situaríamos entre las 8 horas y las 12 horas. **Tan pronto como entremos en la mitad de la pedaleada ascendente tendremos que pensar en la potencia con que realizaremos en la zona 1**. Un

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.