

Fortalecimiento Integral para Ciclismo de Salón.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 9. #49. Pág. 28.

El ciclismo de salón es una actividad física muy importante en nuestros días, esta disciplina está adaptada del ciclismo competitivo para buscar un mejor nivel de fitness para todas aquellas personas que solo buscan mejorar su calidad de vida mediante el ejercicio aeróbico. Es una clase impartida por un instructor que la dirige y desarrolla con objetivos, intensidad y técnica preestablecida. En este tipo de ejercicio se intenta conjuntar todos los conocimientos del ciclista profesional, pero adecuando todos los fundamentos y llevándolos a un salón sin los riesgos a lesiones propias del deporte. Por lo que se considera un ejercicio muy seguro.

Esta actividad es tan popular en nuestros días, que desde que llegó a nuestro país – desde finales de los 90 – se ha consolidado como una de las clases preferida por todos aquellos que desean mejorar su salud, su calidad de vida ó su estética, inclusive a nivel mundial, ya en muchos lugares se cuenta inclusive con pantallas gigantes que reproducen imágenes acorde a la actividad é intensidad que se está realizando. Sin embargo, recordemos que el gimnasio de pesas es un complemento muy importante para todos los deportes y actividades físicas dirigidas al bienestar ya que nos ayuda a mejorar aspectos posturales, fortalecimiento de zonas débiles, y fortalecimiento específico de los músculos más utilizados en dicha actividad, por lo que no debemos descuidar el trabajo de fuerza.

El ciclismo de salón consiste principalmente en el entrenamiento de la parte inferior de nuestro cuerpo, por lo que en el gimnasio se debe fortalecer de manera preponderante los músculos tanto posteriores como anteriores del muslo, haciendo inclusive mayor énfasis en el cuádriceps para compensar el trabajo que realiza la parte posterior del muslo durante las clases de ciclismo de salón, también debe haber un equilibrio entre los músculos aductores y abductores del muslo, para no propiciar un desequilibrio en ellos. Al mismo tiempo es importante fortalecer todos los músculos que se encuentran en la pantorrilla y trabajar la espalda baja, la espalda alta, el abdomen y los hombros para no generar desequilibrios y lesiones que generalmente se dan por las posturas inadecuadas en la realización de la técnica a nivel lumbar y cervical.

A continuación te presentamos una rutina que fortalece todos los músculos anteriormente mencionados é incluye otros que te darán un fortalecimiento integral la práctica del ciclismo de salón.

LINEAMIENTOS:

Duración: de 4 a 6 semanas.

Intensidad: 60-80% de 1RPM (Repetición con el Peso Máximo).

Volumen: 3 Series de 10-12 Repeticiones.

Descanso: 90 segs.

Ejecución: Movimientos controlados que tarden 2 tiempos en la fase positiva y 2 tiempos en la fase negativa.

Ejercicios tren inferior (lunes, miércoles y viernes)

1. Leg Extension.
2. Leg Curl acostado.
3. Aductores con Polea.
4. Abductores con Polea.
5. Pantorrilla de Pie.

Ejercicios tren superior (martes, jueves, sábado)

1. Press de Pecho Horizontal con Mancuernas.
2. Dominadas.
3. Press de Hombro con Mancuernas.
4. Cristos Invertidos.
5. Extensión de Tríceps con Polea.
6. Curl de Bíceps de Pie con Barra.
7. Abdominales.

Fortalecimiento Integral para Ciclismo de Salón.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 9. #49. Pág. 28.

PLAN ALIMENTICIO

La alimentación del ciclista de salón es una base muy importante junto con la práctica de la misma actividad por lo que debes tener conocimientos de los alimentos que puedes ingerir y los suplementos alimenticios que te pueden ayudar a mejorar tu rendimiento y obtener los resultados que deseas. También es bien sabido que la mayoría de la gente que asiste a las clases de ciclismo de salón además de mejorar su capacidad física buscan principalmente bajar de peso, mediante la disminución del porcentaje de grasa corporal usando la misma como combustible.

El ciclismo de salón es una actividad continua sin pausas ya iniciada la actividad por lo que es una excelente herramienta para mejorar la capacidad aeróbica y de esta forma mejorar el trabajo de nuestro corazón y vasos sanguíneos, lo que coadyuvará a evitar enfermedades relacionadas con la grasa acumulada en el corazón como lo es la aterosclerosis, presión arterial alta y ser candidato a un infarto entre otros padecimientos.

En este plan alimenticio estarás ingiriendo 2000 calorías promedio al día.

Desayuno

1 omelet de: 4 claras de huevo y 1 rebanada de jamón de pavo. Hecho con un poco de PAM.
1 taza de frijoles.
2 tortillas de maíz.
1 taza de papaya.
Agua, té o café.

Refrigerio Uno

1 Licuado de proteína de suero de leche alto en carbohidratos en 250ml de leche Light.
1 fruta.

Comida

Sopa de verduras ó crema de alguna verdura preparada con leche Light.
120g de carne asada sin grasa (hay que quitar la grasa antes de asar la carne).
Puedes también comer pollo ó pescado.
1 taza de brócoli.
1 papa mediana al horno sin crema.
2 tortillas de maíz ó bolillo.
De postre: 1 rebanada de pan integral con una cucharada de crema de cacahuete.

Refrigerio Dos

1 Licuado de proteína de suero de leche alto en carbohidratos en 250ml de leche Light.

Cena

Un sándwich hecho de: dos rebanadas de pan integral, 1 lata de atún en agua, lechuga y jitomate, limón y salsa al gusto.
3 galletas saladas
1 manzana.

Nota: Si en algún momento del día te sientes con hambre puedes comer una barra de cereal, ó en caso de que sientas ansiedad, puedes comer jícama ó zanahoria rallada.