

Introducción al acondicionamiento físico.

El acondicionamiento físico en cualquier deporte es muy importante, fundamental diría yo, y en el ciclismo ya sea de ruta o montaña no es la excepción, ¿porque?, porque así estas practicando tu deporte de una manera segura. Recuerda, el corazón es un musculo también, y por lo tanto hay que entrenarlo y fortalecerlo en sus diferentes zonas.

Si nos enfocamos al ciclismo existen muchas formas de entrenar, ya sea en el rodillo (muy efectivo), o al aire libre (que es más divertido), pero lo más importante es realizarlo de una manera integral, ¿Qué quiere decir esto?, esto significa que en el ciclismo y sobre todo en el ciclismo de montaña no solamente usas las piernas, involucras la fuerza de hombros, brazos, espalda y otros grupos musculares que también debes fortalecer, esto te ayudará a realizar el MTB de una manera más segura y te divertirás mucho más!.

Una recomendación, busca a un entrenador especializado en este deporte, te aseguro que los beneficios serán mayores a que si te auto entrenas, ya que un entrenador especializado y que de verdad sepa lo que está haciendo te va a dar un entrenamiento personalizado y progresivo, te realizará una serie de mediciones corporales y la prueba de esfuerzo que será la base para que el sepa en donde estas y el tipo de entrenamiento que requieres.

Existe algo mas!, nada mas y nada menos que el cerebro!, que tal eh?!, hay que tener la convicción y auto motivación en todo momento, pueden haber momentos en los que debido a la dificultad del terreno, la competencia o cualquier otra situación nos desmotivemos un poco, pero arriba!, esto es normal y recuerda que la competencia es contigo mismo, no te traumes en que si uno u otro es mejor que tu, siempre mejórate a ti mismo, tus tiempos, tus metas y como consecuencia iras alcanzando a los que estén mejor que tu. Es muy importante que siempre sepas que es lo que quieres de este deporte, si solo quieres disfrutar la montaña ocasionalmente, o si lo vas a practicar de una manera mas competitiva, y es ahí donde radica el tipo de entrenamiento que debes realizar.

El Mountain Bike hay que disfrutarlo!, eso es lo más importante de todo!!!

Raúl Serrano García