

La pedalada perfecta, por Loren Mooney*

Cómo obtener el máximo de energía de cada revolución de biela

Pedalear en simples círculos es algo complejo, pero si lo hacemos de la manera adecuada podemos ahorrar energía, afirma Todd Carver, biomecánico en el centro de Medicina Deportiva de Boulder, Colorado. Indica que con un adecuado movimiento de tobillo o "ankling" (y no la técnica del pasado y que tantas lesiones ha causado) los ciclistas pueden generar la misma cantidad de potencia reduciendo la frecuencia cardíaca hasta en 5 latidos por minuto. Esta pedalada es para un terreno llano a una intensidad cercana al umbral o contrareloj.

Alineamiento Cadera-Rodilla-Tobillo

Desde una vista frontal, las caderas, rodillas y tobillos deberían mantenerse en línea durante toda la pedalada. Las rodillas no deberían bambolear. El movimiento se debe asemejar al de pistones subiendo y bajando de manera recta. Si no se puede corregir este movimiento o si se experimenta dolor en la rodilla al tratar de restringir este movimiento lateral, Las plantillas ortopédicas y algún que otro ajuste biomecánico podrían servir de ayuda

Zona 1

Conocida como la fase de Potencia, es la porción de la pedalada que va desde las 12 en punto a las 5 en punto (asemejándolo con las agujas de un reloj). Es el periodo de mayor actividad muscular. "Mucha gente piensa que los isquiotibiales solamente se usan en la fase ascendente " dice Carver, "Pero un buen ciclista utiliza en gran parte sus isquiotibiales en la fase descendente, al producirse la extensión de la cadera. La clave para acceder a los grandes músculos en la parte posterior de la pierna es dejando caer el talón a medida que el pie va subiendo hacia el punto mas alto de la pedalada. A las 12 en punto la punta del pie debería apuntar unos 20 grados hacia abajo, pero al llegar al punto mas alto, el talón debe empezar a caer de manera que el pie quede paralelo al suelo o con una angulación de 10 grados en el momento que se llega a las 3 en punto. El principal error que Carver aprecia en los ciclistas inexpertos es que el talón no baja lo suficiente en la zona 1

Zona 2

Se siguen utilizando los mismos músculos que en la fase de potencia pero en un menor grado, esta fase actúa como transición al movimiento posterior. Al acercarse a la zona mas baja de la pedalada, la punta del pie debería apuntar unos 20grados hacia abajo, Esta técnica de ankling transfiere parte de la energía desarrollada en la zona 1 por los músculos de mayor tamaño a las bielas. Carver utiliza el consejo popularizado por Greg LeMond " pedalear como si quisiéramos desprendernos del barro de las suelas de los zapatos

Zona 3

A pesar de tener la sensación de que estamos tirando del pie durante la parte posterior de la pedalada, esto en realidad no es así."Cuando observamos incluso a los mejores ciclistas, ellos pierden potencia en la fase ascendente de la pedalada. El pedal está tirando del pie hacia arriba, por lo que el objetivo es el de perder la menor potencia posible y retirar el pie del camino.

Una divertida manera de mejorar la eficiencia de la pedalada es andar en Mountain bike. El propio terreno hará que pedaleemos más eficientemente. Si solamente nos concentramos en la parte descendente de la pedalada perderemos tracción y correremos el riesgo de caernos en las secciones con mucha pendiente. Carver desaconseja los ejercicios de pedaleo con una sola pierna" son más causantes de lesiones que de ayuda en cicloturistas" pero en cambio recomienda ejercicios de fortalecimiento de glúteos e isquiotibiales como sentadillas, por supuesto realizadas correctamente.

Posición del sillín

Un Bike Fit adecuado, especialmente un ajuste de la altura del sillín y de la inclinación hacia adelante o hacia atrás es un requisito para una pedalada eficaz. Sin esto no seremos tan eficientes como lo podríamos ser. "Si el sillín está demasiado alto no seremos capaces de mover el talón efectivamente y si está demasiado bajo nos dolerán las rodillas. En la medida correcta (rodilla justo sobre la vertical del pie cuando el pedal esta a las 3 en punto, rodilla ligeramente inclinada con el pedal a las 6 en punto) podremos maximizar nuestro rendimiento energético y también seremos capaces de adaptar nuestra técnica de tobillos a diferentes terrenos, cadencias y niveles de esfuerzo

Zona 4

Al llegar a la segunda mitad de la fase ascendente hay que pensar en iniciar la fase descendente. Muchos ciclistas no la comienzan lo suficientemente pronto. Apunta Carver quien a menudo observa a ciclistas que esperan hasta estar a las 3 en punto para iniciarla pero que debería empezarse antes de las 12 en punto. Un truco, Al empezar a cruzar la parte alta de la pedalada, pensar en empujar la rodilla hacia adelante hacia el manillar. Pero únicamente la rodilla, la pelvis debe permanecer estable , sin hundirse y moverse hacia adelante.

** Fuente: Facebook Biolaster / Twitter: @Biolaster1*

Artículo original en inglés: <http://m.bicycling.com/training-nutrition/training-fitness/perfect-pedal-stroke>