

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ¿ES INTERESANTE PARA BIKERS?

solobici

www.solobici.es

1'95 €

2,50 €



1,95 €

Código 1.95 €



BH LYNX RACE

CARBON XX1 EAGLE

VS.

ORBEA OIZ

M-LTD

+

SANTA CRUZ HIGHTOWER LT CC X01 RADON SLIDE CARBON 140 9.0

RIÑONERAS PARA MTB ¿MEJOR QUE LAS MOCHILAS?

BIGIS DE 29" EN DOWNHILL OPINIONES DE LOS PILOTOS, PROS Y CONTRAS

ASÍ FUNCIONA EL
QUARO
SHOCKWIZ



VEN Y PRUEBA LAS
MEJORES BICIS'18



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

SÍ PERO

¿CÓMO?

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El entrenamiento funcional está de moda, pero debemos tener en cuenta algunas cosas importantes sobre esta manera de entender el entrenamiento si queremos practicarlo y qué nos puede aportar a todos los que, como tú, queréis mejorar el rendimiento sobre la bici.

Texto: Miguel Ángel Sáez
Fotos: Jesús Andrés Fernández
Fotos realizadas en www.noyafitness.com / info@noyafitness.com

Es evidente que en los últimos años muchos métodos o sistemas de entrenamiento físico catalogados con el sello de *funcional training* o en castellano entrenamiento funcional están en pleno auge. Deportistas de élite de casi todos los deportes, pero también del nuestro como Nino Schurter, por ejemplo, no han dudado en mostrarse realizando originales ejercicios que integran equilibrio y suspensión, fuerza en movimientos específicos e interacción con el entorno. Todos recordamos sin ir más lejos los vídeos de *Hunt for Glory* del suizo, en los que veíamos cómo se preparaba con algunos de estos ejercicios para los Juegos Olímpicos de Río. La visibilidad que ha adquirido esta manera de entrenar ha hecho que muchos bikers, de todos los niveles y condiciones físicas, hayan sentido la curiosidad de experimentar esta forma de trabajar con las expectativas de obtener un revulsivo, en definitiva, una mejora en su rendimiento sobre la bicicleta.

FUNCIONAL, CON UN OBJETIVO CONCRETO

El entrenamiento llamado funcional engloba muchas tipologías y métodos. Los más famosos en los últimos años están siendo lo que muchos conocen por CrossFit por un lado, una disciplina que comporta incluso sus competiciones regladas, o el trabajo en suspensión o TRX, por otro, aunque hay muchas más maneras o denominaciones dentro de esta corriente. En cualquier caso, todo este tipo de entrenamiento tiene, como indica su nombre, una clara finalidad funcional, es decir, de conseguir un objetivo concreto, una mejora práctica en este caso, en nuestra capacidad

PRECAUCIONES

Si quieres hacer entrenamiento funcional ten en cuenta:

- 1 Puede comportar un alto nivel de lesiones por ejercicios de impacto, saltos y giros.
- 2 En fases iniciales interfiere con el alto rendimiento en bicicleta.
- 3 La alta intensidad puede retrasar los procesos de recuperación.
- 4 Está desaconsejado si padeces lesiones previas, especialmente en la espalda, rodillas o tobillos.



física. Por ese motivo, todo lo que podría denominarse entrenamiento funcional comporta movimientos naturales, cotidianos incluso (todos hemos visto ejercicios en

los que se simula levantar una rueda, tirar de una cuerda, saltar, etc.). Esto se explica porque tienen como objetivo mejorar de manera específica nuestra capacidad en

estas tareas o movimientos concretos. La procedencia de buena parte de esta corriente viene del ámbito de la rehabilitación y la medicina deportiva, donde se proponían

BENEFICIOS

Estas son algunas de las razones por las que puedes plantearte el trabajo funcional:

- 1 Fortalecimiento general del cuerpo, efecto compensatorio en el tren superior en ciclistas, mejora postural.
- 2 Fruto del fortalecimiento, mejor capacidad para soportar la fatiga muscular sobre la bici (espalda, brazos, core).
- 3 Mayor capacidad para soportar trabajo de alta intensidad.
- 4 Mejora del equilibrio dinámico general (con ejercicios específicos).
- 5 Efecto de ruptura de la rutina en los entrenamientos.



a los lesionados ejercicios para rehabilitar y recuperar su capacidad para tareas cotidianas. Esto se ha trasladado ahora al ámbito del deporte.

¿Puede servirnos a nosotros? Obviamente, cualquier mejora en nuestra capacidad de resistencia o de imprimir más fuerza en general puede beneficiarnos, de manera potencial, a la hora de montar en bici. Solo hay un matiz que tener en cuenta. Cuando se trata de mejorar a intensidades elevadas, no es suficiente con mejorar nuestros valores generales de fuerza o resistencia. Es necesario optimizar nuestro rendimiento,

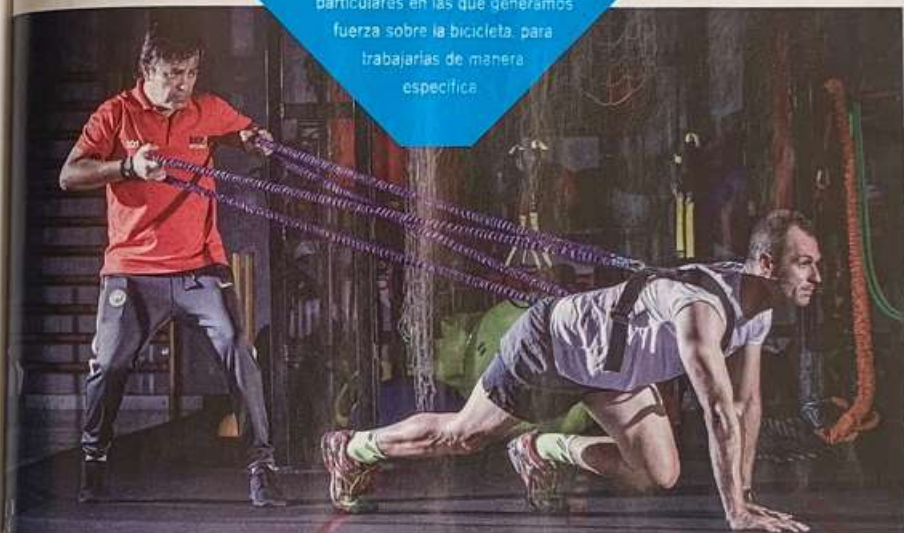
ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Por todo lo que estamos explicando, creemos que, aunque tengas ciertos conocimientos, debes asesorarte por un profesional contrastado en esta materia si te decides a realizar entrenamiento funcional. Todavía más si eres un biker competitivo que busca el máximo rendimiento.

Un entrenador con estudios superiores, universitarios, en Ciencias del Deporte, con experiencia y formación en entrenamiento funcional y si puede ser, con experiencia en

MÁS FUERZA, ¿MÁS RENDIMIENTO?

La capacidad de generar fuerza es tan específica, ángulos de movimiento, potencia, velocidad... que no sirve con hacer cualquier ejercicio ni movimiento para pedalear más fuerte. Por ese motivo, en el diseño de nuestros ejercicios deberemos tener en cuenta las condiciones particulares en las que generamos fuerza sobre la bicicleta: para trabajarlas de manera específica



ser más eficientes y/o potentes, en el gesto y la intensidad específica del deporte que practiquemos. En nuestro caso y si nos centramos en el gesto técnico que más importancia tiene en el rendimiento sobre la bici, tenemos que ser conscientes de que deberemos diseñar ejercicios que comporten unos ángulos de extensión o flexión de articulaciones iguales o similares a los que se producen mientras pedaleamos. También los niveles de fuerza y la velocidad con la que la aplicamos deberían ser específicos, es decir, iguales o similares a lo que realizamos sobre la bici. Cumplir estos requisitos con ejercicios que se encuentran dentro de lo que llamamos entrenamiento funcional es complicado, pero no imposible. En todo caso, debemos tener los conocimientos suficientes como para elegir las cargas de trabajo concretas, las velocidades adecuadas y tomar las medidas necesarias para no lesionarnos, pues algunos de estos ejercicios se realizan en situación de inestabilidad.

ciclismo como practicante, se nos antoja el perfil idóneo.

COMPLEMENTARIO

Aunque deportistas de élite lo están utilizando tal y como hemos comentado, es algo complicado establecer, objetivar, la relación directa entre el trabajo funcional y la mejora de rendimiento específico de un ciclista. Probablemente sean necesarios más estudios científicos que fundamenten esta idea. En todo caso, parece que el trabajo funcional nos puede ayudar a rendir más, no porque aumente la fuerza específica que nos haga pedalear más fuerte, sino porque permite una mayor estabilidad corporal o una mayor resistencia a la fatiga en otras zonas del cuerpo que sobre la bici; en último término, nos permite emplear más energías en el pedaleo. Eso sin contar con el aumento de equilibrio o de control de la bicicleta en zonas técnicas.

GALFER BIKE

EL FRENO DE LOS CAMPEONES

CARLOS COLOMA
PRIMAFLOR-MONDRAKER
MEDALLA DE BRONCE RIO 2016
CAMPEÓN ESPAÑA XC 2016

TONI FERREIRO
MERIDA BIKES
CAMPEÓN ESPAÑA DH 2013-14-15
CAMPEÓN ESPAÑA ENDURO 2016

TRACEY HANNAH
POLYGON UR TEAM
CAMPEONA DH CRANKWORX 2016-17
MEDALLA DE BRONCE UCI WORLD CHAMPS 2016

FRENADA POTENTE, PROGRESIVA Y MODULABLE
RESISTENCIA A LAS ALTAS TEMPERATURAS
MINIMIZACIÓN DE LAS VIBRACIONES
MUY EFICIENTE EN SECO Y MOJADO
MEJOR AUMENTO DE LA VELOCIDAD
MEJOR AUMENTO DE LA VELOCIDAD
AUSENCIA DE RUIDO
MADE IN GERMANY

GALFER
PERFORMANCE BRAKING SYSTEMS