

COMO SUBIR MEJOR.



- 1. Sé cauto y realiza una ascensión en progresión.** Comienza pedaleando con un desarrollo más ligero del que puedas mover y a medida que te aproximes a la cima engrana un desarrollo más exigente. Guardar algo de energía para el final puede resultar decisivo para no "explotar", para superar un repecho imprevisto o para lanzar el ataque decisivo.
- 2. Márcate pequeñas metas.** En vez de pensar en la totalidad de la subida, piensa en llegar hasta un punto cercano (una roca, un árbol, una curva...), y así continuamente, para mantener tu motivación activa.
- 3. No mires arriba.** En vez de ir mirando al horizonte y viendo que la subida no termina nunca, mira al suelo (unos metros por delante para poder prevenir y superar obstáculos), pero no dobles el cuello para facilitar la respiración.
- 4. La mitad superior del cuerpo debe estar relajada.** El pecho debe estar erguido para que el diafragma trabaje eficazmente y la espalda debe estar plana para que los músculos lumbares, cuádriceps y glúteos trabajen óptimamente.
- 5. Tira del manillar hacia ti con el brazo** del mismo lado que la pierna que pise el pedal. No estrangules el manillar con las manos pero sujétalo con firmeza.



6. **Un estudio biomecánico**, tener correctamente ajustados la altura del sillín, posición del sillín, altura del manillar, posición correcta de las calas, etc. Nos ayudara a llevar una posición más correcta sobre la bicicleta y por lo tanto más eficaz.

7. **Procura mantenerte sentado sobre el sillín** y ponte de pie sobre los pedales sólo en momentos puntuales (repechos, por cambiar de postura, aceleraciones...).

8. **Las rodillas deben permanecer cerca del cuadro** para maximizar la potencia de los cuádriceps. Además el esternón, la rodilla, el fémur y el metacarpiano del pie deben quedar alineados cuando se pisa el pedal. La gravedad ayudará a dejar caer más peso sobre el pedal.

9. **En vez de llevar la bici cargada (recambios, agua...)**, carga tú con el peso (maillot o mochila). Las ruedas son el elemento móvil que más nos pueden perjudicar o favorecer, asegúrate de que sean ligeras y rodadoras. Si te espera una fuente en la cima, ¿por qué coronar cargados de agua?

10. **El peso de la bici es un factor determinante pero no nos engañemos...** El que tú también seas más ligero es de gran ayuda. ¿Te sobran unos "kilillos"?