



TU PORTAL DE ENTRENAMIENTO CICLISTA

AUMENTAR LA POTENCIA DE LAS PIERNAS

15.4.14



Es importante el entrenamiento de las piernas para mejorar nuestro rendimiento en la bicicleta. **Aumentaremos la potencia de las piernas a través del entrenamiento de saltos.** A través de estos consejos trabajaremos los músculos de manera explosiva, por lo que, tendrás que realizar estiramientos oportunos previamente para evitar sobrecargas y lesiones.

Entrenamientos previos

Para aumentar la potencia de las piernas es necesario un trabajo desde la base para adaptar los músculos al esfuerzo y trabajo que realizarán más adelante. Para ello, desarrollaremos una fuerza de contracción para recepcionar y amortiguar en la fase excéntrica. Lo primero que realizaremos será **un trabajo de sentadillas y zancadas para mejorar los músculos de la pierna**, ésta será la base previa de la que partirá nuestro trabajo de potencia.



Entrenamiento 1. Saltos a una sola pierna

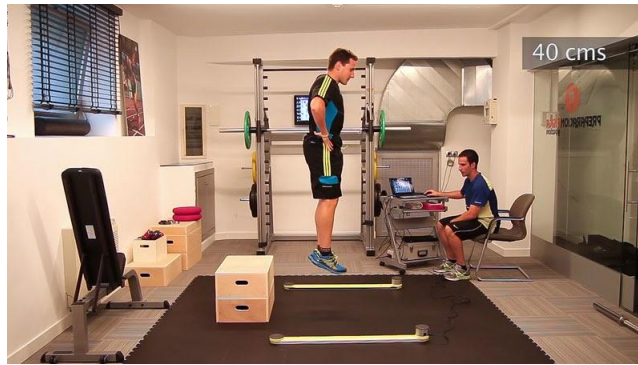
Durante el salto se produce un juego de gran parte de los músculos de la pierna en donde la fuerza de contracción dependerá del tipo de salto que estemos realizando (además de otros factores como la altura y peso). Para ello, **practicaremos el impulso con una pierna sola, sobre un escalón nos impulsaremos elevando la rodilla todo lo que podamos.** Realizaremos varias series de este entrenamiento.

El entrenamiento de salto es un ejercicio destinado no sólo a ciclistas, sino a runners, baloncesto, voleibol y otros muchos deportes debido al componente anaeróbico y al entrenamiento de los músculos específicos destinados a dicho deporte.



Después del salto a una sola pierna pasaremos a realizar repeticiones cortas empleando un escalón o un cajón de salto. Durante este proceso se trabajará la propulsión y la recepción ya que las articulaciones se contraen para amortiguar la caída. Si empleamos el movimiento de los brazos cogemos más impulso, buena coordinación brazo-pierna nos permitirá obtener mayor rendimiento en el salto.

Para comprobar esto último, **prueba a saltar con las manos en la cintura.** El trabajo se centrará únicamente en las piernas ya que no generaremos impulso a través del uso de los brazos.

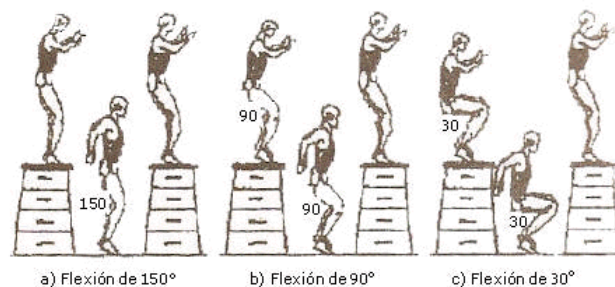


Entrenamiento 2. Pliometría

La pliometría es un recurso empleando para mejorar la capacidad de salto que emplea un estiramiento y contracción excéntrica del tejido muscular y conectivo. Es un entrenamiento de resistencia y de fuerza al mismo tiempo. La pliometría es una técnica que mejora fuerza y rapidez, ayudando al cuerpo a obtener la máxima fuerza en el menor tiempo posible.

Empezaremos de pie, sobre una pierna, lleva la otra hacia detrás, apoyando el pie sobre un banco. Agáchate lentamente sobre la pierna que mantienes en el suelo. Recupera la posición, tan rápido como puedas. Otro ejercicio que realizaremos será haciendo uso de los dos pies juntos, nos agacharemos y saltaremos verticalmente de manera explosiva.

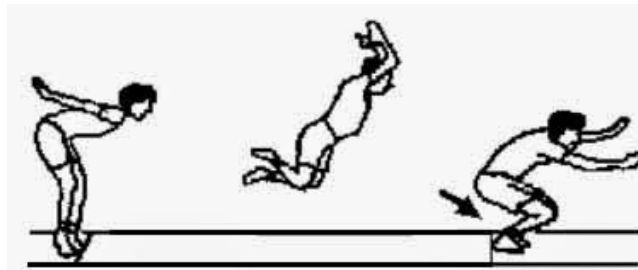
Por último, emplearemos un escalón o cajón con altura, nos agacharemos y saltaremos de manera explosiva con los dos pies a la vez sobre el banco. Una vez llegado al suelo, volveremos a saltar hacia el banco de nuevo, con movimientos rápidos.



Entrenamiento 3. Salto horizontal

El entrenamiento del salto horizontal supone una frenada excéntrica intensa, por lo que ayudará a desarrollar nuestra potencia en las piernas. **Para empezar, podemos realizar saltos horizontales con ambas piernas al mismo tiempo, tratando de llegar lo más lejos posible** y, al entrar en contacto con el suelo, detenernos completamente, consiguiendo no movernos del sitio. Realizaremos intervalos de saltos con ambas piernas.

Después, pasaremos al entrenamiento de una sola pierna, saltando horizontalmente, al igual que realizábamos anteriormente, teniendo en cuenta que, al utilizar sólo una pierna, todo el trabajo de flexión y recepción (unido a nuestro peso y potencia) irá a la pierna en la que estamos trabajando por lo que cuidado con las lesiones en este tipo de entrenamiento.



Entrenamiento

4.

Resistencias

Para el uso de resistencias partiremos del primer entrenamiento, **realizando saltos verticales empleando resistencias como por ejemplo, el uso de discos de peso**. A través del peso del disco, necesitaremos de mayor potencia de salto e impulso, por lo que desarrollaremos aún más la fuerza de las piernas.

Utilizar resistencias con saltos horizontales es más complicado, pues **necesitaremos trabajar con elementos elásticos** que quizá sea más difícil encontrar en gimnasios. Utilizando este tipo de elementos de resistencia mejoraremos los desplazamientos realizando saltos hacia delante mientras que los elementos elásticos nos arrastran en el lado opuesto.

