

Nociones básicas para un principiante

Para que puedas comenzar a practicar el trideporte.



El mejor lugar donde iniciar tus entrenamientos es una piscina en la que puedas utilizar los servicios de un instructor de natación. Preocúpate de mejorar tu técnica y corregir todos aquellos errores que has podido adquirir después de muchas brazadas mal dadas.

Una vez consigas depurar tu técnica, el instructor podrá incorporar sesiones de trabajo de tres a cinco veces semanales comenzando con distancias en torno a los 1000-1500 metros. Posiblemente incluya ejercicios de patada con tabla o sin ella, nado libre escalonado, intervalos de velocidad, fondo y algunos ejercicios de técnica que ayuden a mejorar tu natación.



En cuanto al ciclismo, deberás buscar un lugar de poco tránsito vehicular para que evites algún tipo de accidente y con la compañía de un instructor puedas iniciarte cubriendo ciertas distancias que podrás ir aumentando según consigas acomodarte a tu bicicleta.

Probablemente, debas ajustar tu bicicleta con respecto al asiento, barra de timón y pedales. De esto depende que tu cuerpo se acostumbre a montar distancias de más de 20 km sin que acabes con dolores musculares. Convendría que revisaran tu mecánica de pedaleo, postura y colocación de los brazos sobre la barra del timón.

Una vez asimilados los primeros contenidos técnicos, podrás ir adquiriendo mejor condición física en ciclismo a través de por lo menos dos sesiones semanales que sumen 50 km semanales. Una tarde puedes cubrir unos 20 km en el velódromo, si vives en la Ciudad Capital, con ciertos cambios de ritmo y el domingo podrías hacer 30 km en carretera.

Ten mucho cuidado del lugar que escoges para entrenar y utiliza el casco reglamentario del ciclista por seguridad. Debes estar bien hidratado y llevar contigo un pachón o bidón con agua o algún hidratante, ya sea casero o de una marca comercial. Además convendría que utilizases lentes de sol para evitar que insectos u otros elementos se te meta en los ojos cuando estés montando. Los guantes de ciclista son de ayuda y protegen ante posibles caídas.

Por lo que se refiere a la bicicleta, lo habitual es emplear una de carreras. Pero con tu bicicleta de montaña también puedes competir. Pero recuerda que lo que sí es obligatorio, tanto para entrenar como para competir, es el casco.



En cuanto a la carrera a pie podrás encontrar muchos lugares donde ejercitarte. Si puedes, utilizar los servicios de algún instructor oficial de atletismo que corrija tu técnica carrera.

Es conveniente que emplees un calzado específico para correr y tras recibir el consejo de un vendedor experto. La playera debe ser cómoda y de colores claros si el sol aprieta.

En cuanto a la superficie, normalmente se aconseja hacer buena parte de las sesiones sobre tierra lisa (esto es, que apenas haya raíces, piedras y demás). Si tu estado de forma no te permite correr de forma continua durante varios minutos, alterna carrera y marcha. Te puede servir este ejemplo: 5´ marcha (m) - 2´ carrera (c) - 4´m - 3´c - 3´m - 4´c - 2´m - 5´c - 5´m, haciendo en total 33 minutos de ejercicio. Progresivamente puedes ir reduciendo el tiempo de marcha y aumentando el de carrera hasta llegar a un punto en el que toda la sesión la puedas hacer corriendo.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.