

POR QUÉ DEBES ENTRENAR EN ESQUÍ DE MONTAÑA PARA MEJORAR SOBRE TU BICI

ALTERNATIVA DE INVIERNO

Si te gusta la nieve y puedes visitarla este invierno, tienes la oportunidad de preparar mejor que nunca tu temporada de bici. La clave es el esquí de montaña, la disciplina de nieve que más en forma te puede poner.

Texto: Miguel Ángel Sáez
Fotos: Sebas Romero / Pomoca

El cross training o entrenamiento cruzado no es nada nuevo. Científicamente se ha contrastado de manera amplia el efecto positivo del entrenamiento de otras disciplinas deportivas sobre el rendimiento de la nuestra propia. Realizar ejercicios de fuerza en el gimnasio, correr a pie, patinar en línea, nadar, etc., son actividades que poco tienen que ver con pedalear, pero cuya práctica regular beneficia positivamente nuestro rendimiento en bici. El esquí de montaña o skimo es una de las disciplinas de esquí que más auge están experimentando en los últimos tiempos y, por sus características, una de las que más beneficios puede aportar a quienes tenemos como actividad principal la bici de montaña.

No es moda, es fisiología

Más allá de las tendencias, el skimo es una modalidad que se practica desde hace años y que, sin ningún tipo de duda, reúne una serie de requisitos que estimulan de manera muy intensa nuestro organismo, al incrementar

nuestra capacidad de rendimiento en deportes como el mountain bike, que requieren a su vez de una combinación muy especial de resistencia y fuerza física. Hoy grandes atletas del MTB, como Nino Shurter, José Antonio Hermida o la propia Claudia Galicia (a quien entrevistamos en este mismo artículo y que alterna la bici con brillantes participaciones en la Copa del Mundo de Skimo), practican el esquí de montaña como parte importante de su preparación física durante el largo y frío invierno.

¿Alternativa perfecta?

Probablemente, no será lo más lógico ni tampoco práctico obsesionarte con el skimo si vives lejos de la nieve. Pero si por el contrario, puedes acercarte con regularidad o ya eras de los que en invierno esquiaba, aunque en modalidad alpina, practicar el skimo una vez a la semana sería, por ejemplo, una opción óptima para mejorar este invierno tu capacidad aeróbica, resistencia muscular, realizar un buen trabajo muscular compensatorio y controlar tu





COMER, BEBER, COMER, BEBER

En altitud y con ambiente frío nuestro organismo tiene que incrementar la actividad metabólica para mantener su temperatura corporal. Esto se traduce en un mayor gasto energético, por lo que nuestros hábitos de alimentación mientras hacemos deporte tienen que modificarse en el skimo. Debemos comer algo más de lo que lo haríamos en bici y a nivel del mar. También la hidratación requiere de una atención especial. No hace calor, pero el ambiente seco de la alta montaña incrementa de manera significativa las necesidades de reposición de líquidos y rehidratación durante el esfuerzo, no lo olvides.

peso corporal, casi nada. Y lo cierto es que todos estos aspectos se mejoran y de manera importante con el esquí de montaña. El entorno en el que se realiza, en altitud, las bajas temperaturas y el hecho de tener que movilizar todo el cuerpo suponen una combinación idónea para estresar a nuestro organismo y que este genere adaptaciones fisiológicas que nos hagan, a medio plazo, ser ciclistas más fuertes y resistentes.

El cross country de la nieve

La combinación de trabajo cardiovascular en las subidas, de fuerza al tener que desplazarse con los esquís y los bastones, pero también de tener que frenar en las bajadas o de equilibrio, provocan que este deporte de nieve sea lo más parecido al cross country en términos de MTB. En nuestra disciplina, no lo olvidemos, también necesitamos una excelente capacidad aeróbica para ser capaces de mantener

las zonas más técnicas. Quizás por esa similitud, además de por los aspectos ambientales que hemos mencionado, muchos han visto ya el interés del skimo como método de preparación para deportes predominantemente aeróbicos como el MTB. Solo una precaución si quieres practicar del esquí, debes asegurarte de tener las rodillas en buen estado. Los descensos pueden ser exigentes para esta articulación y si arrastramos una vieja lesión o un escaso tono muscular, cosa inusual en ciclistas por otro lado, podemos poner en riesgo esta parte crítica de nuestra anatomía.

durante largos períodos de tiempo una elevada frecuencia cardíaca. Pero también requerimos de importantes dosis de fuerza para superar los repechos más duros y mover los desarrollos en subidas exigentes y, cómo no, equilibrio para pasar sin problemas

5 Aspectos clave

Para entrenar skimo

1. EJERCICIO EN ALTURA

La baja presión de oxígeno del aire en altitud provoca que el esfuerzo sea más intenso cuando haces esquí de montaña que entrenar al mismo ritmo a nivel del mar. Este incremento involuntario de intensidad es un estímulo extra que a la postre supone una mayor respuesta de tu organismo y, probablemente, una mejor forma física final.

2. CARDIOVASCULAR Y SOSTENIDO

Subir con los esquís de montaña te obliga a hacer un esfuerzo intenso cardiovascularmente y sostenido, durante muchos minutos, que tiene una gran similitud a ascender un puerto de montaña en bici.

3. TRABAJO DE FUERZA

En el de montaña existe bastante fricción del esquí con la nieve al avanzar. Comporta un notable esfuerzo muscular de tus piernas, por no hablar de cuando toca pisar nieve blanda o inestable o el esfuerzo muscular excéntrico que realizas al bajar.

4. EQUILIBRIO

Deslizarte en los descensos con unos esquís menos estables que los de esquí alpino hace que trabajes especialmente el equilibrio y la coordinación, aspecto que puede beneficiarte a la hora de afrontar zonas técnicas en bici.

5. COMPENSACIÓN

Impulsarte con los bastones fortalece zonas de tu cuerpo que no acostumbras a trabajar en bici como los dorsales, tríceps, abdomen, etc. Esta musculatura es importante para soportar mejor la fatiga en descensos prolongados en bici, además de contribuir a una mejor postura corporal.

10 MINUTOS CON...

CLAUDIA GALICIA ESQUIADORA Y CICLISTA DE MONTAÑA

“El esquí de montaña mejora mi estado de forma global”

Claudia es el claro ejemplo de que pueden combinarse, ella lo hace además a alto nivel, el ciclismo de montaña con el Skimo. Ella aprovecha incluso su dura temporada invernal compitiendo en esquí como base de su preparación para rendir al máximo nivel en MTB, durante el invierno. nadie mejor que ella para hablarnos de la convivencia entre los dos deportes.

¿Cuánto tiempo hace que practicas el esquí de montaña?

Empecé a practicarlo no hace demasiado tiempo. Concretamente unos 5 o 6 años y muy esporádicamente. No fue hasta 2013 cuando lo comencé a practicar el esquí de montaña más en serio.

¿Desde cuándo lo alternas con el MTB?

Curiosamente siempre he alternado los dos deportes. Empecé a competir en MTB el mismo año que en esquí de montaña, en 2013.

Desde tu experiencia, ¿qué te aporta en el plano físico el esquí a la hora de montar en bici?

Tengo muy claro que mejora mi estado de forma global. Este deporte requiere un trabajo importante de fuerza en general. Me refiero tanto al fortalecimiento del tronco como el de extremidades inferiores.

Como es obvio, todos los entrenamientos se realizan en altura, en mi caso y siempre que esté en casa, alrededor de los 2.000 metros sobre el nivel del mar. Los beneficios que ello comporta son evidentes, además de suponer también una gran estimulación del metabolismo aeróbico.

¿Algún consejo general para el aficionado al MTB que quiera iniciarse en el esquí de montaña en su preparación física?

Para mí es una opción perfecta para la pretemporada, pero quiero aclarar también que es importante regular bien el volumen e intensidad del entreno en altura. Sobre todo para aquellos que vivan cerca de una estación de esquí y lo hagan con mucha regularidad. Tener en cuenta las bajas temperaturas y proteger bien las vías respiratorias. No se puede olvidar el respeto a la montaña, es un entorno hostil y hay que ir a ella bien preparados. Eso sí, para disfrutar bien del esquí de montaña, antes se debe adquirir un mínimo nivel de esquí alpino.

Es una opción perfecta para la pretemporada, pero hay que medir bien la intensidad

Es importante equiparse correctamente y proteger las vías respiratorias

