Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



23/03/2020
Federació

Tenim alternativa: L'entrenament amb rodet per a ciclistes

Davant de les mesures establertes per limitar la propagació i el contagi del COVID-19 a Catalunya i a la resta del món, se'ns planteja, com a persones i com a ciclistes, una sèrie de **canvis, modificar el nostre dia a dia, els nostres costums i hàbits** a conseqüència del confinament i el decret de l'estat d'alarma.

L'objectiu principal d'aquest article és abordar recull de **pautes a tenir presents per poder entrenar adequadament** així com conceptes que cal tenir en compte durant la pràctica de l'exercici físic sense sortir de casa. Un exemple en podria ser la situació de calor o humitat elevada que pot produir-se durant l'entrenament amb rodet. Primer, cal esmentar que el **rodet** té uns avantatges i uns inconvenients, els quals ens agradaria recordar:

Principals avantatges:

- **Eficiència total**: s'assoleix treballar, proporcionalment, a una intensitat i/o via metabòlica determinada, tenint en compte que hi ha rodets els quals ens poden limitar (corrons vs. rodets fixes o intel·ligents). El treball en el rodet és totalment eficient en aquest aspecte, beneficiós pel que fa a ajustar millor les intensitats i també en aconseguir una òptima pedalada, pel fet que controles el gest de forma conscient.
- **Seguretat**: la seguretat de no tenir cap mena d'accident entrenant a l'aire lliure, amb el rodet la podem garantir al 100%.

Principals desavantatges:

- **Posició estàtica i no real**: moltes vegades, el gest de pedalada que fem a la bici *indoor* no és el mateix en comparació amb la BTT, CX o bicicleta de carretera, per tant, tot i que ens ajuda a corregir aquesta pedalada, no és comparable a la que podem fer en situació de màxima intensitat o en la nostra modalitat esportiva.
- **Entrenament avorrit**: el principal motiu perquè molts/es ciclistes no els agrada pujar a un rodet és degut a la monotonia, la sensació que el temps no passa, etc. Aquest és un aspecte que, amb els nous simuladors i aplicacions digitals, es guanya bastant en aquest sentit, però encara està força lluny de poder comparar-se.
- **Termoregulació**: aquest aspecte en parlarem en següent punt però, per tenir una idea, l'augment de temperatura del nostre cos durant la pràctica del rodet pot provocar uns canvis significatius a nivell metabòlic.

LA TERMOREGULACIÓ I CALOR

Durant l'entrenament en rodet cal tenir presents aspectes de termoregulació, i és que el nostre cos augmenta la seva temperatura central. Sabem que el cos humà augmenta de temperatura per dues vies de calor:

- **Ambiental**: és la temperatura externa, on el cos està exposat.
- **Metabòlica**: és la temperatura produïda per l'activitat pròpia del cos (caminar, pujar escales, pedalar…).

Per altra banda, el cos perd calor i pot ser generada per diferents vies:

- **Radiació**: és l'intercanvi d'ones electromagnètiques d'energia emeses per un cos i absorbides per un altre. Per exemple, el sol i portar roba de color negre, provoca absorbir més la calor que no pas si vestim de color blanc.
- **Conducció**: les dues superfícies de diferents temperatures entren en contacte directe. Hi haurà una diferent conductivitat i en funció d'això també trobarem materials conductors i d'altres aïllants. Les primeres transferiran la calor, les segones, aïllaran aquesta calor.
- **Convecció**: entre dos medis (aquàtic i sòlid, sòlid i gasos...) i requereix que un dels dos està en moviment. Afectarà doncs, principalment a fluids i gasos. Un exemple pot ser un dia de temperatura moderada, quan es posa a fer vent fred, aquest pot refredar molt l'esportista.
- **Evaporació**: és un canvi d'estat d'un cos (líquid a gas) on el procés necessita inclús calor en alguns casos.

Mecanismes de termoregulació

Hi ha dos mecanismes principals a nivell fisiològic per eliminar o dissipar la calor:

- **Vasodilatació**: l'obertura de diferents vasos sanguinis aconsegueix augmentar el fluix sanguini de la zona.
- **Sudoració**: si la temperatura ambient és superior a la temperatura de la pell, la temperatura s'inverteix i es guanya calor en el cos. La única manera d'eliminar aquesta calor és a través de la sudoració (sempre que aquesta s'evapori). Cal tenir en compte doncs, que si l'humitat relativa és molt alta i el fluix d'aire és molt baix, l'evaporació estarà limitada.

En altres paraules, a partir d'aquests mecanismes de termoregulació es important hidratar bé el nostre cos en les sessions de rodet (mínim 550ml / en 30'-45') i acompanyat amb una ventilació adequada, ja que com a conseqüència ens pot modificar la temperatura i, si no som capaços d'eliminar la calor produïda en el nostre cos, poden aparèixer desajustos metabòlics en les intensitats de treball en rodet.

Entrenament en rodet i estructura d'ell.

Aquests dies d'entrenament, el que hem de pretendre és bàsicament **mantenir el nostre estat de forma** i, en alguns casos com per exemple: esportistes amb una preparació més endarrerida per lesió o altres problemes, poder recuperar l'estat òptim. Recordem que l'entrenament en rodet sol ser eficient, els intervals es poden complir, la majoria d'aquests, sempre que parlem d'un rodet de fixació de la roda de darrera.

Tot i això, entrenaments per sobre del segon llindar (VT2) amb via anaeròbica podran ser més difícils d'aconseguir que entrenaments d'intervals entre els dos llindars (entre VT1 i VT2), ja que en funció de la resistència del rodet aquesta podrà ser insuficient per assolir la màxima intensitat o propera a ella.

La finalitat doncs, serà mantenir i per tant, **caldrà interpretar bé la nostra modalitat esportiva** per poder saber a quines intensitats hauríem de treballar per tal de poder mantenir aquest estat de forma o perdre el menor possible.

Per exemple, un/a ciclista de **carretera** podria treballar intervals a la seva zona aeròbica mitja (Z3: 80-85% del FTP – 60-70% del Vo2max) o proper de la seva aeròbica intensiva (Z4: 90-105% del FTP – 70-85% del VO2max). Aquests treballs tenen la principal finalitat de reproduir al màxim, situacions que es troben a les seves proves. Seran sessions de rodet llargues (entre 1h i 1h 45') que es poden arribar a fraccionar en dues parts durant el dia i entre elles, es posaran sessions regeneratives així com treballs de força o core, en funció de la persona.

Per altra, els corredors/es d'**XCO, CX o modalitats més intenses / anaeròbiques** caldrà fer treballs més curts però molt més intensos, començant per treballar a la Z4, com hem esmentat anteriorment, i anar progressant cap a la Potencia aeròbica màxima (PAM), on buscarem adaptacions a la zona de consum màxim d'oxigen (Z5: 105-115% del FTP – 85-100% del Vo2max). Aquests treballs tindran una duració molt curta (de 3' a 5') i es podran repetir diverses vegades dins la mateixa sessió i, posant un parell de sessions a la setmana.

Finalment, també, per aquests corredors/es junt amb els **pistards** podran tenir treballs específics de supracadència o alta velocitat d'execució amb poca resistència al rodet o si en aquest cas hi ha algun tipus de resistència, es podria arribar a incidir en alguna de les zones anaeròbiques (Z6: 120% o més del FTP – més del 100% del Vo2max fins 130-135%)

Amb tot això, busquem un **manteniment de les adaptacions prèvies** que ha patit el/la ciclista amb les primeres competicions de la temporada. Aquests treballs han de tenir una progressió i sempre s'aconsella realitzar-ho a través d'intervals, per fer que l'estona d'entrenament passi de la millor manera possible i amb petits objectius durant la sessió de treball.

Afegir que **no cal posar-nos cada dia dels 7 dies de la setmana al rodet**, és un esforç fisiològic alt i a la vegada, un estrès psicològic molt elevat, provocant un desgast que a dia d'avui no sabem si val la pena, ja que **no tenim dates de proves**. Per tant, una progressió adequada a les properes setmanes en quan a número de sessions també ens ajudarà a passar millor aquests dies.

Finalment afegirem que, principalment cal tenir paciència i estar tranquils a casa, segur que entre tots/es podrem vèncer aquest virus i ben aviat tornarem a estar a la carretera, camins, circuits, pistes, pump tracks i/o velòdroms d'arreu del territori però sobretot, fent el que més ens agrada.

- ***Consells de confinament: Condicions generals d'entrenament*** [1]

Josep Codinach, tècnic de la FCC i Comissió Tècnica de la Federació Catalana de Ciclisme.

Per a més informació i entrenament individualitzat i personalitzat podeu contactar a través de tecnics@ciclisme.cat [2]

---

[3]

Links
[1] https://www.ciclisme.cat/noticies/consells-de-confinament-condicions-generals-dentrenament [2] mailto:tecnics@ciclisme.cat [3] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122183