

Las ventajas de la bicicleta para corredores

¿Pueden mejorar las dos ruedas tu carrera a pie?

runners.es - 03/12/2012



Por norma general los corredores populares solemos comenzar la temporada despues de los excesos veraniegos. Al principio de la misma nos centramos mas en carreras mas cortas, normalmente porque aun no estamos en forma para afrontar **distancias mas largas** y porque casi todas **las carreras dominicales son de 10 Kilómetros**. Según va llegando la primavera, vamos acumulando más kilómetros en nuestras piernas, bien por que el buen tiempo acompaña a hacerlo o bien porque el calendario de carreras populares se llena de medias maratones y maratones.

Pero no todo es correr, con esto **no sólo hablamos** de las **actividades complementarias como pesas, técnica de carrera, abdominales, estiramientos**, etc., que tan importantes son para no lesionarse y mejorar nuestra eficacia en la carrera. Nos referimos a otro tipo de deportes alternativos, que nos ayudan a mantener la forma y a variar un poco nuestra rutina diaria de entrenamiento.

Hacer unos kilómetros en bici, puede ser una buena alternativa para esos días que nos toca algun rodaje lento. No sólo nos va a ayudar a descansar las piernas y las articulaciones, puesto que en bici evitamos el impacto contra el suelo, sino que ademas mentalmente nos servirá para hacer nuestro plan de entrenamiento mas ameno y dinámico.

Por si esto fuera poco, hay **estudios** y estadísticas de que **la gente que combina bicicleta y carrera se lesiona menos** que los que únicamente corren a pie. Es más, incluso los que alternan un tercer deporte, como los triatletas, se lesionan incluso menos que los duatletas.

Con estos datos, podemos llegar a la conclusión de que variar nuestro entrenamiento con diferentes deportes nos ofrece las siguientes ventajas:

- Trabajamos otro grupos musculares.
- Reducimos la posibilidad de lesión.
- Hacemos nuestros entrenamientos mas divertidos y amenos.
- Ampliamos la posibilidad de participar en otras competiciones deportivas.