



10 ERRORES DE CICLISTA QUE ESTÁS COMETIENDO Y QUIZÁ NO LO SEPAS

Todo el mundo comete errores cuando empieza a andar en bicicleta, por eso nos hemos asociado con los expertos de la red social de ciclistas de más rápido crecimiento, Top Cascos Bici, para ayudarte a evitar lo peor de ellos.

- 1 Establecer objetivos poco realistas.** Cuando se pedalea por primera vez es fácil fijarse metas que pueden no ser tan realistas como se pensó al principio. Saltar sobre la silla de montar y esperar subir colinas fácilmente en bicicleta puede ser un pensamiento ambicioso. Es importante para facilitar su cuerpo en el entrenamiento de lo contrario podría ser sofá obligado durante unos días, o peor, el riesgo de lesiones ciclistas. Seguir un plan de entrenamiento de ciclismo para una distancia específica es la mejor manera de ver mejoras en su bicicleta sin quemarse demasiado pronto.
- 2 No entender tu bicicleta.** Las bicicletas vienen en todas las formas y tamaños, así que usted necesita saber con lo que está lidiando antes de acelerar en su primer viaje. La comprensión de su bicicleta es una parte clave para empezar. Aprender la anatomía completa de la moto y saber qué es lo que puede ahorrarle varios viajes al taller de reparación y algo de dinero en efectivo a largo plazo.
- 3 Me equivoqué de marcha.** Con tanto equipo de ciclismo en la oferta puede ser abrumador caminar en la tienda de ciclismo viendo de pared a pared de lycra. Siempre se recomienda llevar pantalones cortos acolchados, que le ahorrarán muchas molestias. Puede que no sean la prenda más halagadora, pero nos lo agradecerás después de tu primer viaje. Y para ayudarte a pasar los meses más húmedos (que, seamos honestos, es la mayoría de ellos en el Reino Unido) echa un vistazo a nuestro kit de supervivencia en tiempo húmedo.

4 Comprando el equipo más caro. Comprar el equipo de ciclismo más caro es un error común de los principiantes. Alto costo no siempre equivale a alta calidad. Como principiante te recomendamos que obtengas el kit apropiado para tu nivel hasta que aprendas lo que funciona para ti. Hay algunas grandes bicicletas para principiantes en un presupuesto por ahí o alternativamente si usted está buscando algo que puede mejorar y entrar en los deportes a continuación, aquí está una lista de las mejores bicicletas de carbono completo que no romperá el banco.

5 Comprando el equipo más caro. Comprar el equipo de ciclismo más caro es un error común de los principiantes. Alto costo no siempre equivale a alta calidad. Como principiante te recomendamos que obtengas el kit apropiado para tu nivel hasta que aprendas lo que funciona para ti. Hay algunas grandes bicicletas para principiantes en un presupuesto por ahí o alternativamente si usted está buscando algo que puede mejorar y entrar en los deportes a continuación, aquí está una lista de las mejores bicicletas de carbono completo que no romperá el banco.

6 Descuidando el resto de tu cuerpo. Trabajar con tus habilidades y mejorar con el tiempo es una necesidad cuando se trata de ciclismo. La tensión en sus músculos y ligamentos puede aumentar el riesgo de lesión y por lo tanto se recomienda que mezcle su entrenamiento con ejercicios de cuerpo completo. Enganchar el tronco y la parte superior del cuerpo mejorará la postura y, con el tiempo, creará una posición de ciclismo más cómoda. Comprueba los 5 signos de que tu fuerza central es débil

7 No se ajusta la bicicleta correctamente. Desafortunadamente, el concepto de "talla única" no se aplica a las bicicletas. Asegurarse de que su bicicleta se ajusta perfectamente a la posición de su cuerpo puede prevenir 3 de las lesiones más comunes del ciclismo; las llagas en el sillín son una de ellas. Esta guía en vídeo le mostrará cómo montar su bicicleta correctamente, o puede llevarla a una tienda para comprobarla.

8 Olvidándote de cargar combustible. Comer alimentos que aumenten el rendimiento es vital si quieres sacar el máximo provecho de tu largo viaje y realmente te esfuerzas al máximo. Es fácil olvidarse de preparar su cuerpo, así que siempre consuma alimentos de liberación lenta de energía alrededor de 2 horas antes. Estas comidas de 5 x 10 minutos se asegurarán de que usted pase menos tiempo en la cocina y más tiempo en la silla de montar.

9 No me doy cuenta de lo útiles que pueden ser tus marchas. Puede ser fácil empezar a pedalear sin darse cuenta de todo el potencial de sus marchas. El uso adecuado de sus equipos en las subidas y bajadas reservará reservas de energía y puede marcar la diferencia entre un viaje fácil o difícil. Estos consejos le mostrarán cómo sacar el máximo provecho de sus equipos. También vale la pena mantener tu chaint dirt libre y bien engrasada para facilitar el cambio de marchas. No hay nada peor que estar de pie a un lado de la carretera arreglando una cadena floja.

10 Rompiendo las reglas del camino. Las normas de circulación son tan importantes para los ciclistas como para los automovilistas. Un casco de ciclista sólo puede hacer que usted esté tan seguro y es bueno tener una comprensión del código de circulación. Las señales de mano, las revisiones regulares de la bicicleta y las chaquetas visibles son todas maneras de asegurarse de que usted tenga un viaje tan seguro como sea posible