Eric Harr

PREPARAR UN TRIATLÓN

en 4 horas por semana

RUNNER'S Life

Amat editorial

PREPARAR UN TRIATLÓN
en cuatro horas por semana

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

también, si lo prefiere, vía email:

info@amateditorial.com

Síganos en:

@amateditorial

Editorial Amat

PREPARAR UN TRIATLÓN
en cuatro horas por semana

Eric Harr

Amat editorial

La edición original de esta obra ha sido publicada en lengua inglesa por Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A. con el título original *Triathlon Training in 4 Hours a Week* by Eric Harr.

© Eric Harr, 2003, 2015

© Profit Editorial I., S.L. 2016
Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.
Travessera de Gràcia, 18; 6º 2ª; Barcelona-08021

© Ilustraciones: Phil Guzy, 2003
© Fotografías: Mitch Mandel / Rodale Images, 2003, 2015

Traducción: Betty Trabal Piera
Diseño de cubierta: XicArt
Maquetación: XicArt

ISBN digital: 978-84-9735-869-9
Primera edición: Octubre, 2016

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; teléfono 91 702 19 70 – 93 272 04 45).

Referencias

Sobre el autor

Eric Harr es autor de cinco libros, fundador y gerente de STAND, una plataforma nueva para móviles que te ayuda a conectar con la gente que te preocupa, con las causas que quieres. Harr, ex profesional triatleta llegó a ser sexto del mundo. Actualmente, a sus 40 años, ha terminado en la posición 40 de la general del campeonato del mundo de Ironman y Triathlon con un tiempo de 9:01:34.

Más información sobre Eirc Harr

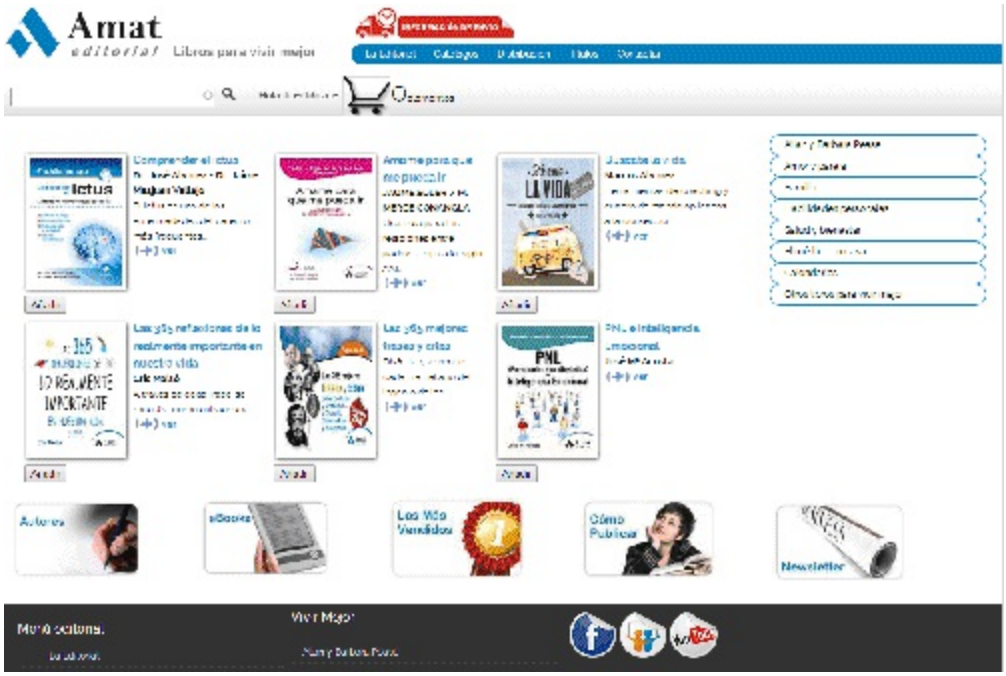
Sobre el libro

Los triatlones son ahora más populares que nunca pero muchas personas no lo intentan porque no disponen de tiempo suficiente para preparar esta prueba tan emocionante. En este libro, el campeón de triatlón Eric Harr enseña a los lectores cómo entrenarse de una manera sana y efectiva con tan solo cuatro horas por semana. Ofrece consejos y estudios actualizados e innovadores para informar y motivar a los triatletas actuales. Incluye programas de entrenamiento diferentes para cada estado de forma física, una lista completa de todo lo que un triatleta necesita con consejos para ahorrar dinero en estas necesidades, un entreno de 40 minutos de estiramientos y fortalecimiento que podrás hacer en casa, además de un plan abreviado de 20 minutos para los días que tengas poco tiempo. También un menú semanal con opciones nutricionales para atletas veganos, vegetarianos y celíacos, además de estrategias para mantener la motivación y no lesionarte y una guía para evaluar tu progreso diario. Este libro es el recurso definitivo para todos aquellos que quieren ser triatletas pero

no disponen de mucho tiempo libre para entrenarse.

Más información sobre el libro y/o material complementario

Otros libros de interés



Web de Amat Editorial

Contenido

INTRODUCCIÓN

¿Por qué un triatlón?

Los preparativos de un gran evento

La promesa

Mi primer triatlón

¡Tú también puedes hacerlo!

1. VEINTE RAZONES PARA HACER UN TRIATLÓN

Beneficios físicos

Beneficios mentales

Beneficios sociales

Beneficios para tu estado de ánimo

2. DEJA A UN LADO LAS EXCUSAS

No más excusas

3. PREPÁRATE SIN UN GRAN PRESUPUESTO

Una sudadera

Un bañador

El traje de la carrera

El gorro de natación (opcional)

Las gafas de nadar
Una solución para desempañar las gafas
Una bicicleta
Una bicicleta de montaña (opcional)
Una bicicleta estática (opcional)
El casco
Las zapatillas de bicicleta
El pantalón ciclista o culote
Maillot de ciclismo (opcional)
Los guantes de bicicleta (opcional)
Las gafas de sol
El kit de herramientas
Las zapatillas de correr
Los calcetines de correr y de bicicleta
Monitor del ritmo cardíaco
Equipamiento para el frío (opcional)
Otros artículos adicionales

4. TU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: VISIÓN GENERAL

¿Qué nivel de forma física tienes?
Saca el máximo provecho del entrenamiento

5. NADA CON MÁS FACILIDAD

Perfecciona tu técnica
Colócate en la posición correcta
Descomposición de la brazada
Nadar en aguas abiertas
El plan de entrenamiento

6. PEDALEA CON MÁS FUERZA

Colócate adecuadamente

Domina el arte y la ciencia de pedalear

Colócate bien sobre la bicicleta

La seguridad ante todo

Buenas razones para rodar en equipo

Lánzate a la montaña

El entreno

7. CORRE MÁS RÁPIDO

Elige el equipo adecuado

Elige el camino correcto

Perfecciona la técnica

Haz un hincapié especial en tus debilidades

Aprende a decir basta

Los entrenos de la carrera a pie

8. ESTIRA Y FORTALECE TU CUERPO

Los estiramientos

Ejercicios para fortalecer

Los 40 minutos de estiramientos y fuerza

Ejercicios de cuádriceps

Ejercicios de la zona superior de la espalda

Ejercicios de los isquiofemorales

Ejercicios de pecho

Ejercicios de los gemelos

Ejercicios abdominales

Ejercicios de la zona lumbar

Ejercicios de bíceps

Ejercicios de los tríceps
Entrenamiento del core
Pilates

9. JÚNTALO TODO

El calendario del entrenamiento
Empieza tu programa de entrenamiento
Sigue tu progreso
Adapta tus sesiones de entrenamiento a los cambios de estación
Anímate a realizar eventos deportivos más largos

10. ALIMENTA TU CUERPO ACTIVO

Los carbohidratos: la mejor gasolina para tu cuerpo
Las proteínas: alimentan la musculatura
Las grasas: para los trayectos largos
Las vitaminas y los minerales
La nutrición antes del entreno
La alimentación el día de la carrera
La alimentación después de la competición
Averigua cuántas calorías necesitas
Planes de comidas
Cuatro dietas que vale la pena intentar
Zumos depurativos

11. EVITA LAS LESIONES

Prevenir el dolor y las lesiones
Evita el dolor de espalda
Tratar las lesiones más comunes
Prevenir las enfermedades

12. PREPARA TU MENTE

Acepta la responsabilidad personal

Desarrolla tu autoestima

Utiliza la confianza

Mantén la compostura cuando sientas presión

Canaliza el estrés en acciones positivas

Convéncete de que puedes volver a empezar

13. ANALIZA TU PROGRESO DIARIO

Horario para el día de la prueba

Un trío de tácticas del triatlón

La carrera a pie

14. ¿Y AHORA QUÉ?

Últimas ideas y consideraciones

GLOSARIO DE TÉRMINOS DEL TRIATLÓN

INTRODUCCIÓN

EL HÉROE QUE LLEVAS DENTRO

> "Es mucho mejor atreverse a hacer cosas importantes, a obtener triunfos gloriosos, aunque fracases, que hacer lo que hacen los pobres de espíritu que nunca disfrutan demasiado ni sufren demasiado porque viven en una penumbra sin conocer el triunfo ni el fracaso".
>
> **— THEODORE ROOSEVELT**

Todos nos fijamos en nuestros héroes para inspirarnos. Mi heroina siempre ha sido mi madre: era una gran triatleta mucho antes de que yo supiera lo que era eso.

Todos tenemos el potencial de ser héroes para y sentirnos heroicos o "importantes", es algo que todos deseamos sentir; pero a no ser que consigamos salir de un edificio en llamas o rescatemos a alguien que se esté ahogando, raramente profundizamos en nuestro interior y mostramos ese héroe que llevamos dentro.

Es aquí donde entra en juego el triatlón.

Aunque pueda parecer una comparación débil con las auténticas muestras de valentía de la vida, entrenar para un triatlón te hará sentir heroico en muchos sentidos. Como prueba de ello, mira un triatlón en cualquier lugar del mundo y observa la expresión de los atletas (madres, médicos y ejecutivos de cualquier edad o tamaño) cuando cruzan la línea de meta. Podemos describir esa expresión como electrificante, emocionada, vibrante y, por supuesto, heroica. Es por esto que muchos de ellos, algunos apresuradamente y otros tambaleándose, minutos después de terminar el triatlón ya van a inscribirse al próximo.

No hay duda de que entrenarse y terminar un triatlón te hace sentir heroico en un mundo en el que las oportunidades para sentirse un héroe son muy escasas, y sin embargo, hay muchos que consideran el triatlón como algo demasiado difícil. En el momento en que alguien considera la posibilidad de hacer un triatlón aparecen todo tipo de excusas para apaciguar esta sensación de aventura: "estoy demasiado gordo, nunca podría hacerlo", "¿estás de broma? No tengo tiempo", "de ninguna manera. Mira qué forúnculo tengo en el pie".

No tengo demasiado claro qué es un forúnculo, pero sí tengo muy claro el poder que tiene el triatlón para cambiar tu vida. Te obliga a olvidar las excusas y a superar los miedos y debilidades para que vivas la vida plenamente. Además, enciende tu fuego interior, el héroe que llevas dentro, y te inspira a seguir luchando por una vida y un mundo mejores.

Tú tienes ese fuego en tu interior; quizá no te hayas dado cuenta o lo hayas olvidado, pero ahí está. Nos quema a cada uno de nosotros y está a nuestro alcance. Este libro te ayudará a encender y mantener vivo ese fuego para toda la vida. Y lo mejor es que no vas a tener que cambiar tu vida radicalmente. El programa que expone este libro, un programa que pondrá en acción todas estas cosas, no requiere más de cuatro horas por semana durante seis semanas.

¿POR QUÉ UN TRIATLÓN?

El triatlón se considera uno de los deportes más exigente a nivel físico, el Everest de las pruebas atléticas. Hasta hace poco, el triatlón se consideraba una prueba esotérica a la que únicamente podían hacer frente los atletas de élite, una imagen que perpetuó la transmisión de los medios de comunicación de la famosa y tortuosa Ironman de Hawái.

Seguramente estás pensando, "¿por qué tengo que hacer un triatlón completo para conseguir mis objetivos?". No, no tienes que hacerlo. Puedes seguir un programa de puesta en forma normal, estar moderadamente motivado y conseguir resultados normales. O puedes elegir ser extraordinario.

Es cierto que el triatlón no es una prueba ordinaria (en el capítulo 2 hay un apartado titulado "Seamos realistas por un momento") pero ten en cuenta que no estamos viviendo un momento ordinario y que si has escogido este libro es porque seguramente no eres una persona ordinaria.

Esta prueba extraordinaria no se apoderará de tu vida. Sólo te estoy pidiendo 24 horas, cuatro horas por semana durante seis semanas de tu vida. Si consideras los 20 beneficios para toda la vida que te aportará el triatlón, te darás cuenta de que no es pedir demasiado, que la inversión merece la pena.

LOS PREPARATIVOS DE UN GRAN EVENTO

El triatlón es un deporte que consta de tres pruebas: natación, ciclismo y carrera a pie, por este orden. Surgió a finales de los años setenta y desde entonces ha atraído a millones de personas en todo el mundo. Este deporte es muy popular en Europa, Australia y Asia, donde es comparable a la religión y los profesionales son reverenciados como lo son los jugadores de fútbol. Los primeros triatlones fueron organizados por los miembros del San Diego Track Club como una pausa veraniega para sus atletas que solamente entrenaban para correr. Años después, unos cuantos atletas envalentonados llevaron este fenómeno del *cross-training* al otro lado del Pacífico donde, aparentemente animados por unos cuantos *mai tais,* juntaron en uno tres eventos de resistencia de Oahu: la carrera de natación de Waikiki Rough, la carrera de ciclismo alrededor de Oahu y el maratón de Honolulú, y lo denominaron Ironman. Este es el triatlón que muchos vieron en televisión sorprendidos por lo que estaban viendo. En 1982, las dramáticas imágenes de Julie Moss caminando a gatas hacia la meta dispararon el interés por este deporte. Aunque las imágenes de Moss arrastrándose y el porcentaje de grasa corporal negativo de los atletas de élite sean un entretenimiento provocativo de las televisiones, tienen muy poco que ver con el espíritu colectivo del deporte.

En los últimos cinco años, el triatlón ha atraído a miles de participantes de cualquier edad, pasado, tamaño y estado de forma física, gente normal como tú. A lo mejor, tú corres, nadas o vas en bicicleta por diversión y siempre has pensado en probar un triatlón pero no sabes cómo, o no te has sentido nunca atraído por la naturaleza extrema del deporte. Quizá hayas conseguido ser un buen deportista de alguna de sus modalidades y ahora quieres pasar al "siguiente nivel" para mejorar tu rendimiento. Quizá seas un ejecutivo atareado o un padre de familia que quiere obtener el mayor beneficio posible del escaso tiempo que tiene para hacer deporte. O quizá, simplemente quieras llevar una vida más sana y asumir un reto que te excite y motive.

En cualquiera de estos casos, el triatlón es para ti.

Actualmente se organizan miles de triatlones en más de 30 países del mundo. Una de las modalidades más populares es la que se conoce como triatlón esprint que consiste en nadar 750 metros, pedalear 20 kilómetros y correr 5 kilómetros. La mayoría de la gente suele tardar alrededor de 90 minutos en terminarlo.

LA PROMESA

Seas quien seas, si sigues el programa de este libro, es casi seguro que tu vida cambiará de una forma muy positiva. El enfoque de este programa de entrenamiento corporal-mental para el triatlón hará que te veas y te sientas mejor que nunca, y todo en tan solo seis semanas. Te hará perder más peso que con ninguna otra dieta. Si sufres de algún dolor, la carrera a pie te ayudará a reducir o incluso eliminar tu dolor y evitar daños futuros al haber desarrollado un cuerpo más fuerte, flexible y equilibrado.

Este programa te enseñará a estirar tu cuerpo y tu mente para tener una ventaja física y mental en todo lo que haces. Te enseñará a seguir motivado y a entrenar más. Te enseñará todo lo que tienes que saber sobre la alimentación más adecuada. Los principios del entrenamiento de este libro relajarán tu mente y fortalecerán tu espíritu, aumentarán la confianza en ti mismo y te liberarán de los límites que te hayas impuesto.

Este programa te ayudará a caber y a sentirte mejor con la nueva vestimenta, y, por supuesto, te enseñará cómo entrenar y terminar un triatlón. Pero sobre todo, te ayudará a disfrutar del entreno y a apasionarte por tu vida.

¿Cómo lo sé? Porque he conocido a miles de personas "normales" en más de veinte países que se han atrevido al reto y la inmensa mayoría ha experimentado alguno o todos los beneficios. ¿Y, de verdad, cómo lo sé? Porque yo soy uno de ellos.

MI PRIMER TRIATLÓN

Descubrí el triatlón casi por casualidad en 1994 mientras trabajaba como funcionario jurídico con sobrepeso en las Islas Vírgenes. Te preguntarás qué estaba haciendo allí. Pues son las Islas Vírgenes, y yo acababa de finalizar la universidad.

Puesto que la isla en la que vivía tiene solo 45 kilómetros de longitud, decidí que sería un acto de pereza por mi parte comprarme un coche, así que opte por ir en bicicleta a todas partes: a las tiendas, a las citas, al trabajo..., muchas veces bajo una lluvia torrencial.

Imagínate a un chico regordete yendo a trabajar con su bicicleta en días de tormenta. Yo también me reía de mí mismo.

El St. Croix International Triathlon que tenía lugar en la isla atrajo a la ciudad a los atletas de élite de todo el mundo. Yo había sido buen nadador en la universidad, pero no tenía experiencia de ir en bicicleta o correr; aunque sabía que mi familiaridad con la natación podría servirme de base para aprender los otros dos deportes. Lo importante es que la idea me pareció atractiva.

Decidí entrenar para el evento por la única razón de que era un tipo con sobrepeso que estaba sin querer condenándose a una vida sedentaria en un despacho. No podía imaginar otra forma de sentirme mejor en poco tiempo que haciendo un triatlón. Tenía solamente seis semanas para preparar el evento.

Mientras entrenaba, y me iba adelgazando, las risas de la gente cuando pasaba con mi bici cada mañana se fueron convirtiendo en aplausos. Cada día estaba más motivado y más delgado. Poco sabía que la simple decisión de participar en ese evento iba a cambiar el curso de mi vida completamente. El día del triatlón fue uno de los días más relevantes de mi vida. Después de seis semanas de entrenamiento, ahí estaba en la línea de salida con gente mucho más ágil y mucho más preparada que yo. Pensé: "Ostras, Eric, estás aquí metido de lleno".

Cuando sonó el disparo de salida, me lancé al mar Caribe y empecé a agitarme como un salmón hacia el objeto más brillante del agua, la primera boya. Cuando salí del agua, me sentía perfectamente, un poco mareado pero muy bien. En la bicicleta, vi que estaba, milagrosamente, en el noveno lugar, entre tres alemanes irritados que me gritaban, probablemente porque les estaba arrebatando el triunvirato. Mantuve este lugar durante toda la carrera.

Después llegó la hora de correr. Para mí, era un terreno totalmente desconocido. Creo que no había hecho más que ocho o nueve entrenos de correr antes del evento. Mientras pedaleaba hacia la zona de transición, vi a mi padre que había estado histérico durante la carrera en bici. Esa histeria había ido aumentando hasta que llegué a él. A esto hay que añadir su total incredulidad al ver a su hijo en la novena posición; apenas podía contener su emoción.

Cuando bajé de la bicicleta y empecé a correr, pude oír a mi padre gritándome: "¡Hijo, ¿qué necesitas?! ¡Hijo, ¿qué necesitas?!".

Yo estaba demasiado concentrado en mi tarea para contestarle. En cuanto dejé la zona de transición, vi a mi padre corriendo a mi lado (él pesaba en ese momento 118 kilos). Los espectadores y otros participantes se divirtieron al ver esta escena. Ahí estaba ese hombre enorme intentando darle un zumo de manzana y una barrita energética a su hijo durante su triatlón. Era tan bueno mi padre, siempre estaba ahí para apoyar a su hijo. A veces se ponía muy nervioso, pero siempre estaba ahí.

En ese momento, reflexioné en lo que estaba ocurriendo y me di cuenta de lo poco prácticos que son esos alimentos en un triatlón. Dejé de correr y empecé a reír a carcajadas. Mi padre miró el zumo de manzana y la barrita energética, que se había derretido con el calor caribeño, y empezó a reír también. Así que ahí estábamos los dos, a mitad del triatlón riendo sin parar, con los alemanes adelantándome. Esa carcajada me relajó tanto que, a pesar de mi inadecuado entrenamiento en la carrera a pie, terminé en un muy respetable puesto 18 entre los 400 participantes.

De los más de 75 triatlones que he hecho en 25 países, ese momento con mi padre fue la experiencia más bonita que recuerdo. Nunca había sentido tantas emociones positivas como las que sentí cuando llegué a la meta. Poco después llamé a mi madre para decirle, para su disgusto, que iba a cambiar mi carrera de derecho internacional por la de triatleta profesional. Seis meses después de esa llamada, quedé sexto en el Triathlon Pro Tour, y mi madre y mi padre fueron mis mejores espónsores.

Lo importante de esta historia es que los triatlones dan pie a numerosas historias, quizá porque hay demasiadas variables entremezcladas en ese momento. Esos son, precisamente, los recuerdos que deberías guardar de tus triatlones y los que te recompensarán y te alegrarán el resto de tu vida.

¡TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO!

Desde mi primer triatlón, he viajado a más de 25 países para entrenar y competir contra algunos de los mejores atletas. He trabajado con entrenadores muy respetables, psicólogos deportivos y nutricionistas que me han ayudado a perfeccionar mi trabajo y alcanzar mi potencial. Por el camino, he aprendido cosas muy interesantes sobre la salud, el deporte, el rendimiento y cómo vivir plenamente. He aprendido a entrenar mejor que los atletas de élite. Los kenianos me han enseñado a correr. Los franceses a ir en bicicleta. Los italianos compartieron conmigo sus secretos acerca de la alimentación, y de los

australianos aprendí a relajarme, tomar unas cervezas y hacer más divertidos los entrenos.

Una lección universal que he aprendido es que los atletas de élite no son especies diferentes a nosotros. Son gente normal que ha sido llamada para circunstancias extraordinarias, gente normal que ha encendido y mantenido la pasión por lo que hace. Así es cómo consiguen este tipo de pruebas físicas tan alucinantes. Tú tienes el mismo fuego en tu interior. Independientemente de cual sea tu forma física, tu pasado o tus creencias, tú también puedes hacer la distancia de un triatlón.

Este libro te enseñará cómo hacerlo. En estas páginas he convertido todo lo que he aprendido de mi experiencia personal, de los atletas de élite, de los estudios de casos reales, de cientos de triatletas novatos y de expertos de primera magnitud de todo el mundo, en simples y prácticos consejos que tú podrás entender y utilizar enseguida para entrenar y terminar un triatlón.

En los últimos diez años he estado presentando los mismos principios que encontrarás en el libro a miles de personas, desde auténticos "patatas" hasta entusiastas por el deporte, para ayudarles a conseguir resultados extraordinarios. No tengo la menor duda de que este programa también te servirá a ti.

Este libro está diseñado tanto para el que empieza como para el que ya es un entusiasta deportista que quiere ir más allá y terminar un triatlón. No es un manual técnico para los triatletas expertos.

Lo que puedes esperar de este libro es: rendirás mejor de lo que jamás hubieras imaginado. Cruzarás la meta con una profunda sensación de poder, confianza y satisfacción por lo logrado. Y recogerás las recompensas de haber llegado allí.

Por último, mientras realices este viaje, ten siempre presente una cosa: el triatlón, o cualquier otro evento deportivo, no es más que un símbolo. Es un camino claro hacia la autorrealización, hacia la valentía de enfrentarse a un reto, hacia el desarrollo de un cuerpo más fuerte, más enérgico y más bonito, hacia tener el control de tu propia vida, hacia inspirar a los que están a tu alrededor liderando con tu ejemplo y sentirte más heroico.

Estos son deseos universales que resuenan en los corazones de todo ser humano, sea cual sea su edad, cultura o género. Estos son los conceptos clave de este libro y si sigues el consejo de estas páginas, los conseguirás.

Continúa leyendo y conviértete en el héroe de alguien.

1

VEINTE RAZONES PARA HACER UN TRIATLÓN

> "Ve confiadamente en la dirección de tus sueños. Vive la vida que has imaginado".
>
> **— HENRY DAVID THOREAU**

La gente se lanza a hacer un triatlón por razones muy variadas. Algunas son obvias: "perder peso rápidamente", otras son más personales: "aumentar la confianza en mí mismo y sentirme bien conmigo"; otras son espirituales: "dar más sentido a mi ejercicio" o "vivir más plenamente". Algunas son sociales: "alardear con mis compañeros de trabajo de que he hecho un triatlón". Y otras pretenden inspirar: "servir de modelo a otros y mostrarles lo que de verdad es posible en la vida".

Aunque las razones para hacer un triatlón son muy variadas, los beneficios son universales. De esto trata este capítulo: ofrece veinte beneficios que recibirás de entrenar y completar un triatlón. Lo fundamental es que este proceso es una de las cosas más gratificantes que harás en tu vida, no sólo físicamente, también mental, espiritual y socialmente. Pregunta a cualquiera que haya hecho un triatlón y todos te dirán lo mismo.

A pesar del poder que tiene el triatlón de cambiar tu vida, no va a consumirla. El programa de entrenamiento de este libro está diseñado para que pueda encajar perfectamente con tu vida diaria y requiere únicamente cuatro horas por semana durante seis semanas, un total de 24 horas. Los beneficios, sin embargo, son eternos. Perderás peso, te sentirás mejor que nunca y aumentarás la confianza en ti mismo para toda la vida.

BENEFICIOS FÍSICOS

Para que llegues a plantearte la idea de entrenar y terminar un triatlón, los beneficios tienen que ser importantes y de larga duración, ¿no es cierto? Pues aquí tienes veinte beneficios. Empecemos con el más obvio: ¿qué pasará en tu cuerpo?

PERDERÁS PESO

La primera cosa que notarás al entrenar el triatlón es que los pantalones te quedan grandes. Esto es porque el entrenamiento de tres deportes te hará estar más en forma y sano que nada en la vida. Cuando hayas empezado el programa equilibrado de natación, ciclismo y atletismo empezarás a quemar gran cantidad de grasa de todo tu cuerpo. Mejor aún, el peso será una consecuencia natural de tu pasión por terminar un triatlón, más que cualquier dieta o entrenamiento aburrido.

SIÉNTETE BIEN CON TU PESO, SEA CUAL SEA

Perder peso es un objetivo para muchos y seguro que con este programa lo conseguirás, pero también es importante aceptar y disfrutar cómo eres aquí y ahora, y en cada paso del camino.

En las últimas décadas, los medios de comunicación han inculcado una obsesión histérica e irracional por el aspecto físico. Esto ha hecho estragos en nuestra perspectiva y en nuestra autoestima, y hace que sea prácticamente imposible que nos gustemos tal como somos.

El problema es que cuando tu cuerpo deja de gustarte, dejas de disfrutar de la vida. Decimos: "me gustará mi cuerpo cuando...", pero por desgracia ese "cuando" nunca llega. Para una persona que entrena un triatlón es diferente: aunque siempre esté luchando por tener mejor calidad de vida, y quizás un cuerpo mejor, está de verdad satisfecho y agradecido por el aquí y ahora. De esta manera puede celebrar el estar más en forma mientras disfruta del entrenamiento.

Los principios y estrategias de este libro se basan en la pasión, no en la privación. Conforme vayas progresando en el programa irás entusiasmándote: en la primera semana perderás unos kilos y empezarás a sentirte más fuerte, por lo que podrás hacer más y perder más peso. Los entrenamientos te costarán menos cada vez, por tanto, querrás seguir

entrenando y seguirás perdiendo peso. Antes de que te des cuenta ¡estarás navegando!

Ten en cuenta que el programa de este libro no está basado en ningún producto de herboristería no testado para perder peso, sino en productos científicamente probados que tu cuerpo no podrá desobedecer. De la misma manera que la manzana caerá del árbol, tu cuerpo perderá peso si quemas más calorías de las que consumes. Y nada quema más calorías que entrenar para un triatlón.

Además, te darás cuenta de que cuando entrenas para un evento de este tipo, querrás hacer una dieta sana y equilibrada. Comer en exceso o alimentos no nutritivos te hará sentir pesado y cansado en los entrenamientos, así que enseguida aprenderás a comer lo que es bueno para ti. (Para más información sobre nutrición ve al capítulo 10).

> ***ACCIÓN:*** *olvídate de la báscula. Los músculos pesan más que la grasa así que si los números de la báscula no cambian están diciéndote la verdad. Limítate a mirarte al espejo y decide por ti mismo si estás progresando. Juzga tu estado de forma física no por lo que la báscula dice sino por lo energético y positivo que te sientes y por tu ropa.*

PARECERÁS Y TE SENTIRÁS MÁS JOVEN

Cuando olvidamos nuestro cuerpo, vamos, sin darnos cuenta, aceptando que estamos en peor forma física, que tenemos menos salud y menos calidad de vida. Y peor aún, no nos damos cuenta de lo mal que estamos hasta que decidimos volver a ponernos en forma.

Entrenar el triatlón te servirá para reconectar con tu cuerpo y sentirte como nunca te has sentido: joven, energético y lleno de fuerza. Además de sentirte más joven tendrás mejor aspecto. Los triatletas son famosos por tener los mejores físicos de todos los atletas. Y esto es porque cada una de las modalidades moldea el cuerpo de una forma complementaria: la carrera a pie desarrolla músculos largos y fibrosos; la bicicleta da fuerza y tono a las extremidades inferiores; y la natación incrementa la flexibilidad y modela la parte superior del cuerpo. Mira a cualquier triatleta de más de 55 años y entenderás lo que digo, parecen 20 o 30 años más jóvenes.

TENDRÁS MÁS ENERGÍA

La energía es la base de nuestra vida; aun así cada vez tenemos menos debido a las interminables jornadas laborales. Por desgracia para algunos, el ejercicio exacerba todavía más este problema porque en lugar de cargarles de energía se la va mermando. Algunos que quieren perder peso rápidamente entrenan en exceso y acaban agotados.

Con este programa no te pasará esto.

Las estrategias de este libro te enseñarán a entrenar de una forma que cada entrenamiento refresque tu cuerpo y tu mente, dándote cada vez más energía y así puedas rendir mejor en el trabajo y en el juego. Te lo garantizo.

Seguramente estás pensando: "¿cómo puede ser que entrenar para algo tan riguroso como el triatlón me vaya a dar energía?". Este programa está diseñado para gente "normal", no para atletas de élite. Si sigues los principios y entrenas al ritmo adecuado a tu estado físico, te pondrás en forma sin cansarte.

Cuando estuve un año sin entrenar para escribir este libro, mi energía cayó en picado. No podía creerlo. Era como si alguien hubiera desenchufado mi fuerza. Cuando volví al entrenamiento, me sentí plenamente vivo otra vez. A ti también te pasará.

CADA VEZ RENDIRÁS MÁS EN LOS ENTRENAMIENTOS

En este libro te enseño a entrenar de una forma más eficiente utilizando unas simples estrategias, tales como monitorizar tu ritmo cardíaco y respirar adecuadamente. Si sigues estas estrategias y las otras técnicas del programa, enseguida empezarás a ver resultados sin necesidad de hacer demasiado esfuerzo. Se trata de entrenar inteligentemente, no duramente.

NO TE LESIONARÁS

Cuando te limitas a hacer un deporte, por ejemplo correr, estás continuamente forzando las mismas partes de tu cuerpo, y por lo tanto, pueden aparecer lesiones como dolor en las espinillas, fracturas, problemas de rodilla y tendinitis.

En cambio, el entrenamiento de un triatlón incorpora tres deportes bien diferentes. La carrera a pie no es tan dura para el cuerpo porque distribuye la tensión de una forma más equilibrada a tus huesos y músculos. Esto implica menos dolor, menos lesiones y más

fuerza corporal. (Para más información sobre cómo prevenir lesiones, ve al capítulo 11.)

MEJORARÁS TU SALUD

El ejercicio regular reduce la presión sanguínea, previene la diabetes, los problemas de corazón y determinados cánceres, y reduce el riesgo de osteoporosis y depresión, por citar algunos beneficios. Si sigues el programa de este libro ¡pasarás menos tiempo en la consulta del médico y más tiempo disfrutando de la vida!

VIVIRÁS MÁS AÑOS

El ejercicio regular ayuda a prevenir enfermedades y fortalece tu cuerpo. Entrenar para algo como es terminar un triatlón te dará una forma física que te ayudará a reducir los dolores y a vivir plenamente. Así que, además de añadir años a tu vida, añadirás vida a tus años.

BENEFICIOS MENTALES

Aunque las recompensas físicas de hacer un triatlón son alucinantes, las recompensas mentales que recibirás son aún mejores, porque son de verdad infinitas en el tiempo. La capacidad mental que desarrollarás si eres triatleta nunca desaparecerá.

SERÁS MÁS PRODUCTIVO

Entrenar para un triatlón aclarará tu mente en muchos sentidos y te ayudará a estar más centrado. Mis pensamientos más lúcidos y creativos siempre surgen mientras pedaleo, nado o corro con mi perro, Owen, alrededor de los lagos del monte Tamalpais en Carolina del Norte a primera hora de la mañana.

No sólo tendrás estos momentos de "iluminación" durante el ejercicio, sino también al volver al trabajo refrescado y dispuesto a enfrentarte a las tareas pendientes. En resumen: conforme tu cuerpo se hace más fuerte, tu mente también.

APRENDERÁS A ENFRENTARTE AL ESTRÉS DE UNA MANERA

MÁS EFECTIVA

En el capítulo 12, aprenderás la difícil capacidad de desarrollar lucidez en situaciones estresantes, es decir, incrementar el dominio de ti mismo cuando la presión aumenta, y a aplicar esta habilidad a cualquier situación estresante. Si puedes aprender a "relajarte" durante esfuerzos físicos más intensos como correr durante 45 minutos, podrás mantener la misma serenidad en tu día a día. Una de las recompensas más gratificantes de mi carrera como triatleta es que hay pocas cosas en la vida diaria que me desequilibren. Soy más resistente mentalmente. Tú también lo serás.

DESARROLLARÁS UNA CONFIANZA EN TI MISMO MUY SÓLIDA

Para desarrollar una confianza fuerte "en tus huesos", has que conseguir algo que de verdad te ponga a prueba. Una de estas cosas es entrenar y terminar un triatlón.

MEJORARÁ TU ESTADO DE ÁNIMO

Los estudios demuestran que el ejercicio mejora el estado de ánimo y el espíritu. ¡No me extraña! Cuando activas tu cuerpo, te sientes aliviado y revitalizado. Además, el entreno para un triatlón te hace salir fuera, y pasar tiempo rodeado de naturaleza es algo que te levanta el ánimo.

AUMENTARÁ TU MOTIVACIÓN PARA ENTRENAR

Los estudios sobre el ejercicio físico demuestran que mucha gente lo abandona porque se aburre o se quema. Esto puede ocurrir cuando haces siempre lo mismo, pero si incorporas tres deportes diferentes en tu plan de ejercicio semanal evitarás quemarte. Cuando te empieces a cansar de nadar en el carril de tu piscina, podrás salir a correr, a montar en bicicleta o a caminar por tu ciudad o por el campo. Después de todo, cada una de estas actividades contribuye directamente al éxito de tu triatlón.

Si la variedad del entrenamiento para el triatlón no es suficiente para mantenerte motivado, no te preocupes. En el capítulo 2 te daré varias estrategias para mantener tu

entusiasmo durante todo el entrenamiento.

Y no sólo esto. El programa de entrenamiento de este libro te ayudará a redefinir cómo ves y haces ejercicio para que puedas alterar tu visión a largo plazo de tu estado físico. Empezarás a ver cada sesión de entrenamiento tal como es: una oportunidad única de crecimiento personal, una celebración de la vida, una pausa de relajación en tu estresante vida.

APRENDERÁS A FORTALECER TUS DEBILIDADES

Conforme nos hacemos mayores, empezamos a levantar muros físicos y psicológicos, ladrillo a ladrillo, hechos de nuestros miedos, dudas y excusas. Y lo hacemos sin darnos cuenta. Estos muros empiezan a ampliar la distancia entre lo que somos y nuestro potencial humano. Antes de darnos cuenta, estaremos más cerca de la persona que fuimos o de la que queremos ser.

Entrenar y terminar un triatlón te obliga a estrellarte contra esa pared y enfrentarte a tus debilidades, por ejemplo un dolor crónico en la rodilla, el desagrado con tu aspecto físico, el miedo o el fracaso. Cuando fortaleces tus debilidades, estás más capacitado para dejar a un lado tus miedos y dudas y conseguir otras cosas extraordinarias en tu vida.

BENEFICIOS SOCIALES

Tanto si entrenas solo como acompañado, seguro que conocerás a otros triatletas. Verás que el compañerismo que hay en el mundo del triatlón es incomparable con el de ningún otro deporte. Además de hacer nuevos amigos, recibirás otras recompensas sociales.

PODRÁS CODEARTE CON LOS MEJORES ATLETAS DEL MUNDO

En un triatlón todos compiten en la misma carrera: madres, personas de 60 años o triatletas profesionales. Esta es una de las únicas verdades de este deporte. ¿Podrías imaginarte jugando un partido de golf con Tiger Woods? Imposible. Pero sí podrás competir en el mismo triatlón con el campeón mundial de Ironman, Tim De-Boom. A lo mejor esto ahora no te impresiona demasiado, pero si un profesional como Tim DeBoom

te levanta el pulgar o te da un golpecito en la espalda, seguro que te quedas entusiasmado.

PODRÁS UNIRTE A LA ÉLITE DEL DEPORTE

Si terminas un triatlón, entrarás a formar parte de la élite del deporte, independientemente del tiempo que hagas. Habrás conseguido algo que sólo un 1% de la población se atreve a probar. Entrarás en una élite mejor que si fueras una estrella de Hollywood. Además, seguro que impresionas a tus amigos y compañeros de trabajo, por no mencionar a cualquiera que conozcas por primera vez.

BENEFICIOS PARA TU ESTADO DE ÁNIMO

Quizás uno de los beneficios más profundos de todos del entrenamiento del triatlón es el que menos te esperas. Iniciarte en esta modalidad no solamente te hará perder peso y te dará más confianza, además transformará tu vida de una manera que jamás hubieras imaginado.

TENDRÁS UNA MAYOR SENSACIÓN DE DETERMINACIÓN EN TU VIDA

Hay momentos en la vida en que te encuentras deprimido o hundido, y no sabes exactamente los motivos. A lo mejor tienes todo lo que quieres: una carrera que te llena, una familia maravillosa, una red enorme de buenos amigos... y aun así no sabes por qué pero no te sientes satisfecho.

Concentrar tu atención en un objetivo excitante, positivo y desafiante como es un triatlón puede darte un ánimo renovador en tu vida y eliminar parte de esta inquietud. El triatlón es un objetivo noble y una tarea extraordinaria y por esto la gente se levanta cada mañana pensando que tiene una misión por cumplir.

SERÁS LO MEJOR QUE PUEDES SER

¿Estás cansado de que otros te digan que no debes, no puedes o no quieres? La vida diaria raramente nos ofrece oportunidades para ser de verdad valientes, para demostrar al mundo

lo que somos y para que nos reconozcan por nuestra grandeza. Terminar un triatlón es una prueba, para ti y para los demás, de que eres capaz de más de lo que cualquiera piense.

En esta búsqueda, dejar atrás lo que pensabas que era imposible será tu barómetro del éxito. Para otros, será fijarse un récord personal. Independientemente de cuáles sean tus objetivos, descubrirás tu verdadero potencial al terminar un triatlón.

SERÁS UN HÉROE PARA TUS HIJOS

Si tus hijos te ven terminar un triatlón, siempre te verán de otra manera. ¿Cómo lo sé? Mi madre era triatleta cuando el triatlón empezaba, a principios de los ochenta. En ese momento, poca gente sabía cómo entrenar un triatlón. Los pioneros, como mi madre, fueron descubriéndolo conforme entrenaban.

Cuando veía a mi madre entrenar y terminar un triatlón, la veía como a cualquier famoso de algún deporte. A medida que fui creciendo, mi admiración por mi madre como triatleta también fue creciendo. Ahora es más heroica para mí.

MOTIVARÁS E INSPIRARÁS A LOS QUE TE RODEAN

El coraje y la determinación que demuestras al intentar hacer un triatlón puede inspirar a los que tienes a tu alrededor a empezar a mejorar su forma física. O por lo menos, harás que otros vean la posibilidad de que pueden hacer más. El que la gente se dé cuenta de esto es un regalo maravilloso. El saber que tú has sido un ejemplo para que alguien persiga sus sueños o haga un cambio positivo en su vida es una recompensa que no tiene precio.

ACTIVARÁS OTRAS COSAS POSITIVAS, COSAS QUE NUNCA HUBIERAS IMAGINADO

Sé por experiencia personal que entrenar un triatlón puede cambiar totalmente tu vida. En 1994, cuando decidí entrenar para mi primer triatlón, el único ejercicio que hacía era caminar hasta el bar más cercano para comprarme la comida. Necesité mucho valor para inscribirme en la prueba, pero dar este simple paso puso en acción toda una serie de pasos positivos imprevistos. Empecé a comer mejor, tenía más energía y disfrutaba más de las

alegrías del día a día. Me convertí en una persona mucho más apasionada y entregada porque me sentía muy bien conmigo mismo. Esto quiere decir que podía empezar a dar más a los demás. Puede parecer algo trivial pero empecé a correr carreras a favor de los animales, algo que nunca habría hecho si no hubiera empezado a hacer triatlones.

En el momento en que terminas un triatlón, te quedas asombrado de ver la cantidad de posibilidades que se te abren. Los únicos obstáculos son tus propias excusas, miedos y dudas. Superarlos y pasar por encima de ellos es de lo que trata el siguiente capítulo.

2

DEJA A UN LADO LAS EXCUSAS

"El prudente solo ve dificultades, el osado ventajas; el héroe ve ambas cosas, reduce las primeras y hace que predominen las segundas, y así conquista".

— JOHANN KASPAR LAVATER,
POETA DEL SIGLO XVIII

Yo soy un optimista incansable, pero después del capítulo 1, creo que necesitamos una pausa para "tocar de pies en el suelo".

Aunque los beneficios de empezar a entrenar y terminar un triatlón son impresionantes, ¿es realmente posible hacerlo? Piensa en todas las excusas y razones que ya has enumerado de por qué no puedes, no debes o no vas a hacer un triatlón. Seguro que tienes miles. Yo también las tuve cuando empecé.

Es gracioso porque normalmente, los adultos solemos enfrentarnos a los retos nuevos con más temores que optimismo. Cuando éramos niños, pensábamos que todo era posible, no pensábamos demasiado en nuestras limitaciones. Veíamos un árbol y nos subíamos a él (¡y luego no podíamos bajar!). Conforme nos hacíamos mayores y asumíamos más responsabilidades, empezábamos a pensar que no todo era posible. Esta creencia va debilitando nuestro ánimo, nuestra sensación de aventura, nuestra habilidad de disfrutar y sentirnos jóvenes.

Esto ocurre con el triatlón. Piensa en esto: la primera vez que cogiste este libro, probablemente te sentiste intrigado por la idea, pero inmediatamente pensaste en varias razones para no hacerlo. Intenta enfocar el triatlón como si fueras un niño emocionado por embarcarse en una aventura en lugar de como un adulto que sólo ve los obstáculos.

Este capítulo te ayudará a eliminar estos obstáculos dándote soluciones a cada uno de ellos. En general, este capítulo habla de cómo y por qué nos limitamos y cómo podemos superar nuestras excusas y miedos.

NO MÁS EXCUSAS

Muchas barreras al éxito nos las ponemos nosotros mismos. Solemos engrandecer las excusas y eso nos impide vivir plenamente.

Coge una hoja de papel y escribe cada una de las razones por las que no puedes o no debes hacer un triatlón. (Haz este ejercicio para todo en tu vida y verás como muchas de las excusas para no hacer un triatlón son las mismas que para muchas otras cosas en tu vida). Utiliza los ejemplos que ofrece este capítulo a modo de guía y añade los tuyos.

Después de haber realizado esta lista de excusas analiza cada una de ellas objetivamente, reconociendo las partes que son verdad y las que son mentira. A continuación, utiliza esta información y escribe una impugnación para cada una de ellas, de la siguiente manera:

Excusa: no puedo hacer un triatlón porque no tengo tiempo.

Impugnación:mi tiempo es limitado pero puedo ver la televisión un poco menos y racionalizar mi programa de entrenamiento. Tendré mejor aspecto y me sentiré mejor que nunca.

Por último, escribe cada excusa e impugnación en unas tarjetas. Recurre a ellas cada vez que pongas una excusa. Verás que conforme vas viendo las mejoras cada vez te cuesta más dejar de entrenar.

Veamos ahora cuáles son las excusas más comunes de la gente y la solución a cada una de ellas.

EXCUSA 1: NO TENGO TIEMPO

Entre el trabajo, la familia y otras actividades, la mayoría de nosotros tenemos poco tiempo libre, sin embargo, sí tenemos tiempo para ver todas las series de televisión. La verdad es que cada día elegimos cosas que determinan nuestra calidad de vida y nuestra salud. Algunos de nosotros elegimos no pasar parte de nuestro tiempo libre haciendo

ejercicio. La psicología es fácil: cuando se trata del ocio, dedicamos tiempo a hacer lo que nos gusta y descartamos, o evitamos totalmente, lo que no nos gusta.

DETERMINA TUS PRIORIDADES

Puesto que todos tenemos cada vez menos tiempo libre, es importante que determinemos cuáles son nuestras prioridades en la vida en estas cuatro áreas:

1. Profesión/dinero/seguridad
2. Familia/amigos
3. Salud
4. Diversión/felicidad

Analiza objetivamente cómo priorizas tu tiempo. Una semana tiene 168 horas, de las que 50 las pasamos trabajando y 50 durmiendo. ¿Qué haces con las 68 horas restantes? Si divides estas horas equitativamente entre las cuatro áreas mencionadas anteriormente todavía te quedan 17 horas por semana para dedicar a tu salud. ¡Este programa de triatlón sólo requiere cuatro horas!

> ***ACCIÓN:*** *analiza cómo pasas tu tiempo creando un calendario diario. Durante 24 horas escribe cada actividad que haces, incluidas las comidas, ver la televisión, hablar por teléfono, conducir, ducharte, etc. Cuando la gente ve escrito en el papel a qué dedica sus horas, suele sorprenderse al ver cuánto tiempo pierde y qué poco tiempo dedica a sus prioridades. ¿Corresponde tu lista de actividades diarias con tus prioridades de la vida? Las que no sean prioridades, ponlas al final de la lista.*

Son muchos los que consideran su salud una de las tres prioridades de su vida, pero sus calendarios diarios no lo suelen reflejar. Por desgracia, al abandonar o dejar de lado el ejercicio diario, estamos aceptando un nivel de salud muy bajo que con el tiempo empeorará. Aunque ahora no puedas ver los efectos de que el ejercicio esté al final de tu lista de prioridades, el cuerpo lo va notando y a la larga te pasará factura.

No basta con comprometerse a "ponerse en forma". Para recuperar el control permanente de tu cuerpo y de tu salud, tienes que bloquear determinados periodos de tiempo en tu agenda para hacer ejercicio.

> ***ACCIÓN:*** *escribe tu programa de entrenamiento en tu calendario diario y dale una prioridad alta. Procura siempre respetar este tiempo porque las exigencias de la*

vida siempre te amenazan con no hacerlo. Considera este compromiso contigo mismo como si fuera una responsabilidad importante de tu trabajo que no puedes dejar de hacer.

BLOQUEA UN TIEMPO PARA EL EJERCICIO

Cuando empieces a programar tu entrenamiento pregúntate: ¿hasta qué punto mi calendario diario está lleno de cosas que tengo que hacer? ¿Podría simplificar mi vida? Pocos calendarios son tan exigentes que no puedan dar cabida a cuatro horas por semana.

Algunas de las cosas que puedes hacer para liberar cuatro horas semanales durante seis semanas son:

DESCONECTA EL TELEVISOR: de todas las estrategias de ahorro de tiempo y energía que conozco, creo que esta es la que tiene más posibilidades de liberar parte de tu tiempo y mejorar tu bienestar mental y tu calidad de vida. De media, la gente suele ver 27 horas la televisión a la semana, las cuales no ofrecen más que imágenes negativas que te agotan.

La primera semana sin televisión, probablemente tendrás el "síndrome de abstinencia" y deambularás por la casa preguntándote qué hacer con ese tiempo libre. Pero al cabo de un par de semanas, empezarás a disfrutar de la calidad del tiempo que pasas con tu familia, contigo mismo y con el entrenamiento.

DA PRIORIDAD AL EJERCICIO: levántate una hora antes y haz el entreno a primera hora de la mañana. Los estudios demuestran que la gente está más predispuesta a hacer ejercicio por la mañana que por la noche. Esto es así porque si lo dejas para la tarde, seguro que al final acabas saltándotelo por hacer otras cosas. La ventaja de hacer ejercicio por la mañana es que la soledad y la paz alimentan tu alma y tendrás un día más productivo.

SIMPLIFICA EL ENTRENAMIENTO: simplifica el ejercicio reduciendo la "fricción" en tu programa de entrenamiento. Si conduces media hora para ir al gimnasio, te cambias de ropa, esperas a que la máquina esté libre, hablas con desconocidos, te duchas, te vuelves a vestir y conduces media hora más para volver a casa, en realidad, dedicas muy poco tiempo al entrenamiento.

ACCIÓN: *examina tus hábitos y elimina aquellos que supongan una pérdida de tiempo. Por ejemplo, haz ejercicio en casa en lugar de en el gimnasio. Ve en*

bicicleta por la mañana o a última hora de la tarde cuando hay poca gente en las calles. Guarda toda tu ropa de deporte en el mismo sitio para que puedas vestirte y empezar en diez minutos. Guarda siempre la bicicleta en buen estado para que no tengas que perder el tiempo en reparaciones.

CORRE MÁS: de los tres deportes del triatlón, la carrera a pie es la que requiere menos preparación. Simplemente te has de calzar y salir a correr. También en el trabajo, puedes utilizar el descanso de la comida para salir a correr media hora o tres cuartos. Hazlo una o dos veces por semana y ya tendrás hecho el entreno de la carrera a pie. Llévate las zapatillas de correr y el pulsómetro a tus viajes de trabajo y tendrás el "gimnasio portátil" más efectivo del mundo.

Correr es también uno de los deportes más efectivos para desarrollar la capacidad aeróbica. Así que si tienes que sustituir el correr por la bicicleta o la natación no pasa nada. Simplemente asegúrate de mantener los otros dos deportes practicándolos por lo menos una vez por semana.

MULTIPLICA LOS BENEFICIOS: puedes multiplicar los beneficios del deporte haciendo al mismo tiempo los ejercicios que te dan fuerza y capacidad aeróbica. Por ejemplo, correr en la montaña, pedalear con un peso adicional en la bici o nadar con manoplas.

PONTE EN FORMA CON TU FAMILIA: uno de los desafíos más grandes a los que se enfrentan los triatletas es combinar el entreno con las responsabilidades familiares. Si ves que te tienes que saltar el entreno por las obligaciones familiares, intenta integrar a tus hijos y a tu pareja en él.

Los niveles bajos de actividad física producen niveles altos de obesidad infantil, lo cual supone una amenaza para la salud del país. Los niños que ahora son obesos es probable que sean adultos también obesos, por lo que tendrán problemas de salud como la presión alta, riesgo de infarto y diabetes. Mientras tanto, los padres están más ocupados que nunca y tienen menos tiempo para hacer ejercicio.

Esta es la mala noticia; la buena es que estos dos problemas tan serios y generalizados se pueden mejorar con un simple cambio: haz el entreno del triatlón con tus hijos.

"Integrar la familia y el ejercicio es probablemente la forma más eficaz de promover la salud de tus hijos y tener más tiempo para tus entrenos", dice Steve Bennett.

Una de las razones por la que los niños evitan el ejercicio es que muchas veces no es

tan divertido como debería ser. Los entrenadores del colegio, los padres demasiado obsesivos y una cultura basada en ganar engendran en los niños una ansiedad por su rendimiento. Todos queremos que nuestros hijos crezcan sanos pero para ello tenemos que desarrollar asociaciones positivas con la actividad física desde muy pequeños. Los expertos dicen que decir a los niños "ve a hacer ejercicio" no es tan efectivo como decir "ve a jugar". Vuelve pues a definir tu percepción del ejercicio. Cualquier ejercicio que hagas de correr, nadar o ir en bicicleta te ayudará en tu objetivo del triatlón, tanto si es correr en la cinta de un gimnasio o con tu hijo en el parque. Piensa y juega, como si fueras otra vez un niño.

Implicar a tu pareja en el ejercicio es otra buena manera de combinar el entreno con la familia. Aunque tu pareja no sea triatleta, siempre podéis salir a dar un paseo, a correr o a montar en bicicleta.

EXCUSA 2: EL TRIATLÓN ES UN EVENTO LARGO Y AGOTADOR QUE TARDAS HORAS EN TERMINAR

Después de la "falta de tiempo" esta es probablemente la excusa más común para no hacer un triatlón. Esto se debe a que mucha gente no sabe que hay varias modalidades de triatlón con diferentes distancias. Una de ellas se puede terminar en 90 minutos o menos.

Para terminar un Ironman (3,86 km de natación, 180 km de bicicleta y 42,2 km corriendo) puedes tardar hasta 17 horas, pero uno de los triatlones más populares es la modalidad esprint (750 m. nadando, 20 km de bicicleta y 5 km corriendo). Este libro te ayudará a terminar el triatlón esprint, e incluso el olímpico o media Ironman si deseas.

ACCIÓN: *una vez hayas elegido una actividad, programa el tiempo que dedicarás regularmente, sin excusas. Con el ritmo frenético de vida que llevamos actualmente, la gente muchas veces prefiere la "calidad a la cantidad" en sus relaciones. Esto es una excusa, porque para aumentar la calidad de tus relaciones tienes que tener mucha cantidad. Y tus sesiones de entrenamiento del triatlón son un momento ideal para esto.*

EXCUSA 3: NO PUEDO MOTIVARME

La falta de motivación por el ejercicio es un problema bastante frecuente, incluso a los atletas profesionales les pasa de vez en cuando. A veces, no importa lo entregado que estés, te puede pasar que no tengas ganas de hacer ejercicio.

PIENSA EN LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE: los estudios demuestran que la gente está más dispuesta a comprometerse a hacer una actividad cuando pueden identificar sus beneficios con antelación. La clave para mantener un programa de entrenamiento a largo plazo está en identificar los beneficios del entrenamiento que pueden ser físicos ("con esta carrera voy a quemar medio kilo de grasa" o "voy a reducir en 20 segundos el tiempo que tardo en hacer un kilómetro"), emocionales ("esta hora de natación me va a aliviar del estrés en el trabajo"), o sociales ("saldré en bicicleta hoy con mis dos amigos"). Estos resultados son los que motivan a los atletas de élite a entrenar siete horas al día durante años. Cuando hayas logrado identificar tus motivaciones intrínsecas, difícilmente te saltarás el entreno.

Yo me di cuenta de esta motivación intrínseca cuando corrí junto a unos monjes maratonianos del monte sagrado de Japón, Hiei. Durante cien días, estos "Budas corredores" corren 84 kilómetros diarios, el doble de un maratón. La recompensa que buscan no es tener un tipo atlético o unos momentos de gloria, sino conseguir lo más enorme que, según ellos, puede conseguir un ser humano: la iluminación. Este objetivo está a años luz de lo que nosotros pretendemos con el ejercicio, pero es un ejemplo perfecto de motivación intrínseca.

La motivación externa también puede ser muy poderosa. Pueden ser pequeñas recompensas que te das después de un entrenamiento; por ejemplo, la motivación de mi mujer para correr cada día durante dos semanas, fue prometerse que se compraría una prenda de ropa al acabar las dos semanas (por supuesto, implícito en este plan estaba el que yo pagaría esa prenda). Tenía una misión y la idea de comprarse esa prenda la motivaba.

El tema es que para conseguir el éxito duradero en el entrenamiento, tienes que utilizar todas las herramientas a tu alcance y equilibrar tanto tus motivaciones externas como internas. No planifiques simplemente "ir a correr una hora". En lugar de eso, programa "una actividad de una hora para reducir el estrés" o "una actividad de una hora para mejorar tu velocidad". Incorpora recompensas externas a tu programa: ponte como objetivo correr 1.500 metros en menos de seis minutos y prométete a ti mismo que cuando lo consigas te recompensarás con una salida de un fin de semana con tus amigos o tu pareja, así estarás más motivado a sobrepasar esa barrera de los seis minutos.

ENFOCA CADA ENTRENAMIENTO COMO SI FUERA EL ÚLTIMO: los sucesos del 11 de septiembre de 2001, brutales como ninguno, son un claro ejemplo de cómo la vida puede dar un vuelco en un segundo. Ahora hay más gente que vive "el presente" y se vuelca en las cosas que más le importan: amor, familia, salud y calidad de vida.

Si alguien te dijera que mañana por la mañana te quedarás paralítico de cintura para abajo, ¿cómo pasarías lo que te queda del día de hoy? Seguramente apreciarías cada segundo, tocarías tus piernas y estarías tremendamente agradecido con ellas.

Casi cada día, cuando empiezo mi sesión de entrenamiento, imagino que no pudiera mover ni un solo músculo de mi cuerpo. Intento imaginarme qué sentiría y después empiezo a correr. Mi perspectiva cambia completamente y me siento agradecido, soy consciente de cada parte de mi cuerpo y me siento afortunado. En este momento, el ejercicio deja de ser una obligación y pasa a ser un privilegio.

El ejercicio nos ofrece un tiempo diario para hacer una pausa, analizar nuestra vida, apreciarla, nutrir nuestra mente, cuerpo y alma. Ver cada entrenamiento como si fuera el último es la manera más inmediata y duradera de redefinir tu relación con tu forma física.

EXCUSA 4: EL EJERCICIO ES ABURRIDO

Creo que esta es una de las principales razones de que en América haya tanta población obesa. A los americanos no nos divierte el deporte. En América, el deporte se hace básicamente para quemar calorías y no para dar lo mejor de nosotros.

HAZ DEPORTE PERO POR LAS RAZONES ADECUADAS: analiza honestamente por qué no te gusta el deporte. Muchas veces, los sentimientos negativos derivan de la idea de que tienes que estar a la altura de los estándares de otros. Haz deporte para complacerte a ti mismo, concéntrate en tu salud y no en tu peso, y olvídate de contar las calorías que quemas. Redefine tu relación con el deporte. Tiene que ser algo que hagas por pasión y no por culpabilidad.

DIVIÉRTETE: cuando éramos niños, la actividad física era un juego. Nos pasábamos horas haciendo nuestros deportes favoritos. Yo solía pasarme horas revoloteando con las olas de la playa hasta que los labios se me ponían azules. No tenía ni idea de que en esas dos horas de jugar en el mar había quemado 1.200 calorías. Quemar esas calorías era la consecuencia directa de la diversión y no el objetivo de la actividad.

La pasión por el deporte es una de las razones por la que los niños están siempre tan enérgicos, duermen tan profundamente y están llenos de vitalidad.

¿Cuándo dejaste de divertirte y empezaste a "hacer ejercicio"? Seguramente ocurrió en tu adolescencia. El ejercicio, entonces, dejó de ser una diversión para convertirse en otro trabajo. Es una pena, porque la actividad física no es trabajo, sino diversión.

Te darás cuenta de que cuando practiques tu deporte favorito, el tiempo volará, como cuando eras niño. Estarás más inmerso en la actividad y el resultado será que perderás la conciencia de ti mismo. Así es como querrás sentirte en tus entrenamientos.

DATE LA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR DE AIRES: en el mundo del deporte, igual que en el de la inmobiliaria, lo importante es la localización. Hay un enorme y excitante mundo a nuestro alrededor, sin embargo, muchos de nosotros nos limitamos a entrenar en lugares cerrados, hacemos siempre el mismo recorrido, vamos en bicicleta por las mismas rutas, nos apiñamos en gimnasios y hacemos cola en la máquina de steps cuando hay un montón de caminos a diez minutos de distancia.

Entrenar siempre en el mismo sitio puede hacer que acabemos aburriéndonos. La actividad física tiene que ser divertida y aventurera, nos tiene que dar recompensas emocionales y espirituales al mismo tiempo que físicas. "El lugar en el que entrenemos determina, en gran medida, nuestro disfrute de esa actividad y nuestro rendimiento", dice Kelly Brownell, rector de la Universidad de Duke y ex profesor de psicología. "Nuestro estado de ánimo suele estar influido por el lugar en el que estamos. La sensación que tienes cuando estás en la playa es muy diferente a la que tienes cuando estás en un despacho de un edificio".

ACCIÓN: *dos veces al mes, por lo menos, haz el esfuerzo de ir a entrenar a un sitio nuevo. El cambio de escenario mantendrá tu entusiasmo por el entrenamiento e impedirá que te aburras.*

EXCUSA 5: NO TENGO ENERGÍA

Muchos de nosotros estamos tan cansados al final del día que preferimos tirarnos en el sofá que ir a correr por la montaña. La simple idea de terminar un triatlón se nos hace totalmente imposible.

La energía y el ejercicio van a la par, forman un círculo vicioso: cuanta menos energía

tienes, menos ganas tienes de hacer ejercicio; y cuanto menos ejercicio haces, menos energía tienes. Si sigues el programa de este libro conseguirás romper este círculo vicioso y poner en marcha uno nuevo. Los estudios demuestran que hacer ejercicio físico te hace sentir más enérgico, reduce el estrés y la tensión, y mejora el sueño.

Es cierto. Entrenar para un triatlón te dará más energía, lo que se traduce en "tener más tiempo" en tu día a día. Si sigues el programa del libro tendrás por lo menos un 10% más de estamina, resistencia y energía. Imagínate qué puedes hacer cada día con esta energía extra. Podrás entrenar para el triatlón y tendrás tiempo para ver en la televisión el último episodio de tu serie favorita.

EXCUSA 6: TENGO VERGÜENZA DE MÍ MISMO

En el deporte del triatlón cuenta más terminarlo que cómo o en cuánto tiempo lo terminas. Es por esto que cuando ves un triatlón observas algo diferente a los demás deportes: los gritos de ánimo de la gente se suceden continuamente. Yo no conozco ningún otro deporte en el que los que terminan últimos son más aplaudidos que los primeros.

Como profesional, siempre me ha maravillado la gente que termina el triatlón en los últimos lugares, y lo mismo les pasa a todos los profesionales. Los triatletas de élite entrenan todo el día pero los que no son profesionales (madres, contables, obreros, gente con trabajo a media jornada) son los verdaderos héroes de la prueba. Ellos consiguen entrenar para un triatlón a pesar de sus ajetreadas vidas y eso es lo que más valora el público.

Así que no te dé vergüenza; aunque termines el último serás un héroe para aquellos que están animando.

EXCUSA 7: TENGO UNA LESIÓN O DOLORES

Las lesiones y los dolores parecen ser obstáculos insalvables para estar en mejor forma física y tener calidad de vida. Cuando tienes alguna lesión y quieres entrenar y hacer ejercicio, la lesión te lo impide. No hace falta que me digas lo desmotivante que es eso.

Hay dos formas de tratar una lesión o dolor crónico para entrenar un triatlón: dejar de entrenar completamente o seguir motivado. Puedes decir por ejemplo:

1. “Me duelen las rodillas cuando corro, por lo tanto no puedo entrenar para esta prueba”.

2. “Llevo años con este dolor de modo que voy a hacer el triatlón. Buscaré los mejores médicos y acabaré de una vez por todas con este dolor, así podré disfrutar mi vida”.

¿Cuál de las dos opciones crees que te voy a sugerir? La segunda, por supuesto. En palabras de Robert Louis Stevenson: “uno no puede escapar de una debilidad, tiene que luchar contra ella o morir, por lo tanto ¿por qué no empezar ya?”. Entrenar para un triatlón es, en gran parte, fortalecer tus debilidades.

Por supuesto, a ninguno de nosotros nos gusta enfrentarnos a nuestras debilidades, y menos aún, trabajarlas, pero si las ignoramos reducimos nuestra habilidad de alcanzar un mayor nivel de salud, rendimiento y calidad de vida. Si tienes dolor en las rodillas y te comprometes a terminar un triatlón, seguro que vas al médico para que te quite el dolor. De lo contrario, nunca intentarás tratar esa lesión y siempre sufrirás.

Para superar tu dolor a lo mejor tendrás que buscar una forma menos tradicional para entrenar y terminar el triatlón. ¿Sabías que correr en el agua es una forma fenomenal de entrenar o que muchos profesionales caminan en algún momento de la carrera a pie? Incluso puedes caminar todo el recorrido de la carrera a pie si quieres. Recuerda que el triatlón atrae a gente de todas las formas y tamaños, incluidos aquellos que han tenido lesiones graves o los que van en silla de ruedas. (Para más información sobre cómo superar las lesiones o dolores ve al capítulo 11.)

EXCUSA 8: SOY DEMASIADO GORDO/DELGADO/ALTO/BAJO/VIEJO/JOVEN

Permíteme que te recuerde los requisitos previos para ser triatleta:

1. Tener la habilidad de dejar a un lado tus límites autoimpuestos y permitirte soñar durante sólo seis semanas.

2. Tener buena disposición para seguir el programa de este libro.

Eso es todo. Fíjate que no hay ningún requisito que tenga que ver con la edad, el tamaño, el pasado, la capacidad, el género o el estado de forma física. No existe un tipo

perfecto para el triatlón. Es cierto que los profesionales son delgados, pero todos tienen cuerpos diferentes. Algunos son bajos y robustos, otros son altos y larguiruchos. Fíjate en el "pelotón" y verás todo tipo de cuerpos. Te garantizo que habrá más de una persona como tú: de tu mismo peso, cuerpo y edad. Si esa persona puede hacerlo, tú también.

Hablando de la edad, ¿sabes que algunos de los mejores maratonianos del mundo tienen entre 35 y 45 años? Si entrenas tu cuerpo adecuadamente podrás tener un buen rendimiento hasta los 40, 50 y 60 años. ¿Tienes más de 60 años? Cientos de personas de más de 70 años hacen actualmente el Ironman. No es una cuestión de edad sino de actitud. Cambia de actitud.

EXCUSA 9: MI PAREJA/FAMILIA AMIGOS NO ME APOYARÁN

Olvídate de esta excusa. ¿Cómo no va a apoyarte la gente que te quiere y que se preocupa por ti en una actividad que te hará estar más sano, más en forma, más seguro de ti mismo y más feliz?

Si la gente más íntima no te apoya en esta misión tan admirable e increíblemente positiva, tienes tres opciones: (1) ignorarla, (2) implicarla, o (3) buscar la compañía de gente que sí te apoya. A lo largo del libro hablo de los beneficios de entrenar con otras personas. Busca gente entusiasta por el deporte con la que compartir tu pasión.

EXCUSA 10: TODO CUESTA DEMASIADO DINERO

Un triatlón consta de tres deportes, así que requiere más equipamiento que los demás. Pero ¿y si te dijera que equiparte para un triatlón te costará menos que comprar una máquina de hacer ejercicio y te dará resultados mucho mejores y más diversión?

Verás en el capítulo 3 que sólo necesitas 14 cosas para entrenar y terminar un triatlón, y muchas de ellas las puedes pedir prestadas a un amigo o familiar o comprarlas de segunda mano.

EXCUSA 11: VIVO EN UN SITIO DONDE EL CLIMA DIFICULTA EL ENTRENAMIENTO

¿Sabías que los tres Ironman mejores del mundo viven en climas inhóspitos y sin embargo

entrenan más de 25 horas por semana?

Dejar de lado esta excusa es un ejercicio de superación de la adversidad y aprovechar al máximo tu situación. No requiere más que un poco de creatividad y determinación. En realidad, tendrás que hacer muchos de los entrenos en sitios cerrados, pero siempre hay maneras de hacer que estos entrenos sean más divertidos. Por ejemplo, mientras haces bicicleta estática puedes estar viendo tu programa favorito en la televisión o escuchando música. Para aprender la técnica del ciclismo apúntate a clases de spinning. Si hace mucho frío céntrate en desarrollar tu capacidad aeróbica nadando en una piscina cubierta.

Como verás en el capítulo 9, el entreno demasiado exigente durante los meses de pleno invierno puede ser contraproducente. Te recomiendo que reserves la mayor parte del entrenamiento para los meses de primavera y verano, cuando la Madre Naturaleza facilitará tu éxito en lugar de frustrarlo.

EXCUSA 12: ESTOY EN BAJA FORMA Y NO TENGO NINGUNA EXPERIENCIA EN ESTOS DEPORTES

Esta es tu oportunidad para conseguir la mejor forma física que hayas tenido en tu vida y dominar tres deportes apasionantes. Si no tienes ninguna experiencia en natación, ciclismo o atletismo, ahora tienes la oportunidad de aprender. Es fácil dejarse llevar por el pesimismo y no hacer nada. O puedes decir: "estoy en muy baja forma y no he hecho nunca ninguno de estos deportes, qué buena razón para hacer un triatlón".

EXCUSA 13: NO PUEDO DAR ESTE PRIMER PASO

Mi entrenador me inculcó una frase que siempre me la repito a mí mismo cuando pierdo la confianza de seguir: "la motivación viene de la acción". En otras palabras, la mejor forma de superar tu miedo a dar este primer paso, es dar este primer paso. Esto que puede parecer una tontería, es la clave. Si mañana mismo empiezas el programa que aparece en el capítulo 9 y empiezas a ganar fuerza te quedarás sorprendido de ver cómo aumenta tu motivación.

Como ocurre con cualquier esfuerzo difícil o largo, tendrás que concentrarte en el proceso y no en el destino. Después de todo, el destino de un triatlón es una parte muy pequeña de tu viaje. Para ir progresando tendrás que dar cada vez un paso pequeño. Si

hace mucho tiempo que no haces ejercicio, tendrás que empezar familiarizándote con el movimiento físico. Saca el polvo de tu bicicleta y vuelve a entrenar. Durante las primeras semanas puede ser que avances dos pasos y retrocedas uno, pero así nunca estarás lejos de tu siguiente paso.

A lo mejor decides en este mismo momento empezar a entrenar, aunque sea salir a dar un paseo, este primer paso tan importante será el primero de todos los que vendrán después.

EXCUSA 14: NO TENGO GUÍA

Tienes en tus manos toda la información que necesitas para terminar un triatlón. En las páginas siguientes, te guiaré durante cada semana, te ayudaré a preparar tu triatlón, e incluso te acompañaré durante todos los minutos de la prueba. ¡Ningún entrenador es más accesible!

RECUPERA TU FORMA FÍSICA NADANDO

No hay nada que desanime más para empezar a hacer ejercicio como un par de zapatillas viejas que hace años que no usas, ya que estas pueden hacer aparecer una letanía de dudas, miedos y excusas. Incluso puedes sucumbir a ellas con un reconfortante helado y una cómoda visita al entrenador, aumentando así el ciclo de inactividad y la circunferencia de tu cintura.

Así es cómo puedes recuperar tu forma física nadando después de un periodo de tiempo inactivo:

ABANDONA LA TÉCNICA DEL TODO O NADA: entrenar mucho demasiado pronto puede causarte dolor, lesiones y, peor aún, quemarte y acabar sentado en el sofá con el helado en la mano.

Para evitar esto, incrementa poco a poco la cantidad de ejercicio, del 5 al 15% por semana. Por ejemplo, si corres dos horas en la primera semana y te encuentras bien, incrementa esa cantidad a dos horas y cuarto la siguiente semana, después analiza cómo te ha ido ese incremento. Esto que puede parecer un progreso pequeño es esencial para crear un programa de entrenamiento factible.

CAMBIA TU CENTRO DE ATENCIÓN: a partir de ahora, considera tu cuerpo como una

obra de arte y piensa en tu entrenamiento como si fuera una herramienta del artista. En otras palabras, cualquier trabajo que hagas en tu cuerpo mejorará su belleza. Cualquier entreno es positivo, por corto que sea.

NO TE MACHAQUES: no te culpes de nada que pueda hacerte descarrilar de tu programa de entrenamiento. La culpa es una emoción perjudicial que no tiene que tener cabida en tu vida. Si decides saltarte un entreno, es cierto, perderás los beneficios, pero no te culpes porque puedas echar a perder todo el programa. Si te saltas varios entrenos, perderás ritmo y acabarás por abandonar el programa.

LA GENTE SUELE DECIRME: "Eric, empecé un nuevo plan de entrenamiento y lo hice durante tres semanas, después lo abandoné, fracasé. Mi respuesta es: "¿estás loco? Tres semanas de entreno es fantástico. ¡Durante 21 días has estado mejorando tu vida!".

Tú tienes el control de tus decisiones. Puedes seguir con tu programa de entreno o sentarte en el sofá a ver la televisión. Si decides saltarte el entreno, hazlo con pasión y siéntete seguro de ello. Disfruta del hecho de hacer campana, aprovecha al máximo este tiempo y después comprométete a volver al trabajo y a esforzarte un poco más en el siguiente entreno.

Si deseas, también puedes agruparte con otros triatletas novatos y entrenar con ellos y un entrenador experimentado.

Así que ya lo tienes: no más excusas.

En el siguiente paso te explicaré cómo prepararte para un triatlón sin arruinarte.

3

PREPÁRATE SIN UN GRAN PRESUPUESTO

"Descarta cualquier iniciativa que requiera vestimenta nueva".

— HENRY DAVID THOREAU

Los triatletas son famosos por su tendencia a utilizar el equipamiento más novedoso, mejor y de última tecnología, y por lo tanto, el más caro. Pero la mayoría de nosotros no tenemos tanto dinero para gastar en vestimenta de deporte y gadgets. Te gustará saber que mientras escribo este capítulo siempre tengo en mente las palabras de Thoreau.

Es cierto que el triatlón requiere algo más que una simple bicicleta de carretera. Pero la verdad es que equiparse para un triatlón no requiere demasiada tecnología ni vestimenta nueva. De hecho, sólo necesitarás 14 artículos y otros accesorios opcionales, que se pueden obtener sin gastar una fortuna.

Lo más inteligente y económico es pedirlo prestado a alguien. Con esto conseguirás: (1) tener lo que necesitas sin coste alguno y (2) tendrás una red de amigos y familiares implicados que te animarán a seguir con tu programa.

Si descubres, después de tu triatlón, que te encanta uno de los tres deportes (cosa muy probable) entonces invierte en el equipamiento, pero elige artículos de segunda mano si quieres.

"Muchos triatletas competitivos están obsesionados con tener el equipamiento más novedoso. Tú te puedes beneficiar de ello", dice Tim DeBoom, campeón del mundo de Ironman. "Para dejar espacio para su nuevo equipamiento, muchos triatletas venden lo anterior, en perfecto estado y a precios muy asequibles. Algunos profesionales incluso

venden su equipamiento con el nombre de los patrocinadores cuando cambian de patrocinador".

Encontrarás estos artículos en revistas especializadas o en webs como eBay. Estas direcciones tienen unas políticas de protección al consumidor muy rígidas para proteger al comprador. Evita las tiendas de segunda mano porque suelen inflar los precios.

Ahora que ya tienes estrategias para evitar gastos superfluos, seguramente te estarás preguntando en qué equipamiento vale la pena gastarse dinero. Como triatleta profesional durante 20 años, he probado cientos, si no miles, de productos. Siempre he confiado en mi habilidad de separar la realidad de la ficción y encontrar lo que mejor me va. A continuación enumero los productos que mayor rendimiento tienen, que son más fiables y de mejor calidad. Pero estos no son más que mi elección. Yo no puedo elegir los mejores productos para ti, este es tu trabajo. Pero creo que no te equivocarás si eliges las marcas que te sugiero.

UNA SUDADERA

¿QUÉ COMPRAR?: una sudadera ligera o caliente para llevar antes de los entrenos y en la carrera antes de que empiece. Puedes optar por unas mallas apretadas que te calientan los músculos sin añadir peso a tus piernas, incluso puedes llevarlas cuando calientes en la bicicleta. Para ahorrar dinero, utilízalas también después de la carrera.

¿CUÁNTO CUESTA?: no te gastes más de 100 euros por las dos prendas, la de arriba y la de abajo.

UN BAÑADOR

¿QUÉ COMPRAR?: un bañador en el que te sientas a gusto. Para las mujeres, un bañador entero para las sesiones de entrenamiento y para el día de la prueba. Si eres de los de la "vieja escuela" cómprate uno tipo Speedo. También puedes optar por un bañador holgado que ofrece más resistencia.

¿CUÁNTO CUESTA?: el de mujer unos 40 euros y el de hombre unos 20.

EL TRAJE DE LA CARRERA

¿QUÉ COMPRAR?: existen unos trajes de una pieza para las tres pruebas que ofrecen poca fricción en el agua. Puedes pedalear y correr con ellos el día de la prueba para ahorrar tiempo. También los hay de dos piezas.

¿CUÁNTO CUESTA?: entre 100 y 150 euros.

EL GORRO DE NATACIÓN (OPCIONAL)

¿QUÉ COMPRAR?: llevar gorro de nadar te permite nadar mejor además de protegerte el pelo del cloro. Si decides llevar gorro en los entrenamientos, elige uno que sea de silicona o de licra. En la prueba es obligatorio llevar gorro pero los organizadores te lo dan.

¿CUÁNTO CUESTA?: los de silicona entre 5 y 10 euros y los de licra entre 8 y 10 euros.

LAS GAFAS DE NADAR

¿QUÉ COMPRAR?: las gafas tienen que ser cómodas y no se han de empañar.

¿CUÁNTO CUESTAN?: lo más importante durante el entreno y durante la carrera es que sean cómodas y se vea bien. Vale la pena pagar un poco más por unas que sean buenas, que te pueden costar entre 10 y 30 euros.

UNA SOLUCIÓN PARA DESEMPAÑAR LAS GAFAS

¿QUÉ COMPRAR?: existen unos productos para desempañar las gafas que vienen en espray o en gotas. Es un artículo esencial para los entrenamientos y para el día de la prueba. Si el triatlón o el entrenamiento lo realizas en el mar, lo que menos te interesa es que se te empañen las gafas. Antes de ponértelas aplica esta solución en ambas caras de las lentes y frótalas con los dedos. Déjala actuar durante unos cinco o diez minutos y acláralas.

¿CUÁNTO CUESTA?: entre 5 y 10 euros.

UNA BICICLETA

¿QUÉ COMPRAR?: aunque creo que deberías luchar por dar y ser lo mejor de ti mientras entrenas y haces el triatlón, no creo que sea necesario que tengas una bicicleta espectacular. Tu propia bicicleta de carretera o de montaña te servirá dependiendo de cuál

sea el circuito de bicicleta. Aunque seas un triatleta competitivo, el que estés bien adaptado a la bicicleta y hayas entrenado bien es mucho más importante que la propia bicicleta. Dicho esto, si necesitas un par nuevo de ruedas, piensa cuál es tu presupuesto y después ve a una tienda y prueba unas cuantas.

¿CUÁNTO CUESTA?: en el próximo capítulo, determinarás tu nivel de forma física haciendo una prueba muy sencilla. Es mejor elegir una bicicleta que encaje con tu nivel. Nivel 1: máximo 750 euros (puedes encontrar de segunda mano por 300). Nivel 2: 1.000 euros por una nueva, 750 por una usada. Nivel 3: 2.000 euros una nueva y 1.500 usada. Nivel 4: no te gaste más de 3.000 euros por una nueva o 2.000 por una usada.

UNA BICICLETA DE MONTAÑA (OPCIONAL)

¿QUÉ COMPRAR?: el triatlón de bicicleta de montaña se ha hecho cada vez más popular, así que si estás pensando hacer un triatlón que no sea por carretera, este es el tuyo. Tampoco aquí puedo decirte qué bicicleta es mejor para ti. Yo he visto a gente conseguir muy buenos resultados con bicicletas de los años setenta y otros prefieren ganar en seguridad y velocidad comprando bicicletas de miles de euros con doble suspensión y marcos de carbono. Lo único que te puedo decir es: desde el punto de vista del rendimiento, son tus piernas, pulmones y corazón los que determinarán más que nada tu éxito. El 98% de la población no necesita una bicicleta con doble suspensión con toda la parafernalia.

Tu objetivo a la hora de elegir una bicicleta debería ser encontrar la que satisfaga tus necesidades y con la que te sientas a gusto.

¿CUÁNTO CUESTA?: en general entre 800 y 1.000 euros si es nueva y entre 500 y 800 si es de segunda mano.

UNA BICICLETA ESTÁTICA (OPCIONAL)

¿QUÉ COMPRAR?: si vives en lugares con climas duros que te impiden entrenar al aire libre, una buena alternativa es la bicicleta estática. Puesto que obtendrás más beneficios de un entreno en una estática que en la carretera (porque no hay rozamiento con el suelo), tus entrenos en el interior han de durar el 75% del tiempo que los de exterior. Para incrementar el factor diversión, escucha música, lee un libro o mira la televisión, pero

mantén un buen ritmo de pedaleo.

Para elegir una bicicleta estática prueba unas cuantas en la tienda antes de comprarla. Asegúrate de que sea suave pero sólida. Mira también que se pueda ajustar la resistencia para entrenos más suaves o más fuertes.

¿CUÁNTO CUESTA?: entre 50 y 1.000 euros. Los modelos usados suelen costar la mitad del precio de venta. Por ahora, cómprate el modelo más barato. Si decides seguir con este deporte, ya te comprarás una mejor más adelante.

EL CASCO

¿QUÉ COMPRAR?: por tu seguridad, compra un casco que esté homologado. Mira la talla dentro del casco, es muy importante que te encaje bien. Debería quedar alineado con tu cabeza y caer a mitad de la frente; las tiras han de ser cómodas. Cuando te lo pruebes, coloca las manos a ambos lados del casco e intenta moverlo hacia delante y hacia atrás con la cabeza. Si puedes mover el casco en alguna dirección es que te queda grande. Debería encajarte de manera que no puedas moverlo ni hacia atrás ni hacia delante.

Si alguna vez te das un golpe en el casco, por pequeño que sea, llévalo al fabricante para que mire los daños. Puede haberse agrietado pero tú no lo veas lo cual lo haría inseguro en un futuro accidente. Para los que están en el nivel 4 que quieran ganar tiempo en la parte de bicicleta de la prueba, podrían pensar en comprarse un casco aerodinámico.

¿CUÁNTO CUESTA?: un casco normal, entre 50 y 100 euros; los aerodinámicos, entre 100 y 250 euros.

LAS ZAPATILLAS DE BICICLETA

¿QUÉ COMPRAR?: tienes dos opciones: (1) las zapatillas de correr con pedales con puntera o (2) las zapatillas de bicicleta con calas, que son las que yo siempre sugiero. Con las zapatillas con calas pedalearás con más potencia y fluidez y es más fácil sacar las calas del pedal que sacar las zapatillas de las punteras de los pedales. Busca unas que sean cómodas y que tengan la suela dura. Deja que un experto te coloque las calas y preferiblemente que tengan el dispositivo de ajuste rotacional.

Zapatillas de bicicleta para pedales con puntera.

Zapatillas con calas.

De esta manera, limitarás el estrés en las rodillas, articulaciones y espalda.

¿CUÁNTO CUESTAN?: entre 100 y 250 euros si son nuevas y unos 80 euros si son usadas.

EL PANTALÓN CICLISTA O CULOTE

¿QUÉ COMPRAR?: los shorts para bicicleta incluyen una badana para evitar rozaduras en las zonas sensibles, así que busca uno que sea de calidad. Si es demasiado barato, además de que será menos cómodo, se empezará a desgastar al cabo de un par de meses. Un buen culote debería durar varios años. Busca los que tengan la badana en forma de ocho y que esté hecha de un material antibacterias.

¿CUÁNTO CUESTA?: entre 50 y 125 euros.

MAILLOT DE CICLISMO (OPCIONAL)

¿QUÉ COMPRAR?: el maillot lo llevarás durante las pruebas de ciclismo y carrera a pie. Muchas mujeres utilizan la parte de arriba del bañador durante toda la prueba. Otras mujeres, prefieren llevar un top de deporte con sujetador incluido para mayor soporte.

Algunos hombres prefieren competir sin camiseta. Otros prefieren un chaleco para la bicicleta y la carrera a pie. En cualquier caso busca una prenda que sea ligera y que expulse el sudor.

¿CUÁNTO CUESTA?: entre 30 y 60 euros.

LOS GUANTES DE BICICLETA (OPCIONAL)

¿QUÉ COMPRAR?: busca unos guantes que sean resistentes. Cuando te caes, casi siempre son las manos lo primero que toca el suelo, por eso, es mejor que sean buenos. Para carreras cortas, no los necesitarás, pero en pruebas largas como el Ironman son muy útiles. Si entrenas cuando hace calor, elige guantes sin dedos. Procura que tanto si son con dedos como sin dedos, tengan almohadillas en las palmas y una banda elástica cerca del pulgar para secarte el sudor de la frente.

¿CUÁNTO CUESTAN?: entre 30 y 60 euros.

LAS GAFAS DE SOL

¿QUÉ COMPRAR?: unas gafas de sol ligeras que se sujeten bien y que te protejan del sol y de cualquier cosa que te pueda saltar a los ojos. Seguro que estás tentado en comprarte el último modelo de gafas. No lo hagas. Puedes encontrar gafas de sol de calidad muy bonitas sin gastarte una fortuna. Busca las que tengan protección UVA y UVB y asegúrate de que sean irrompibles.

¿CUÁNTO CUESTAN?: entre 60 y 100 euros.

EL KIT DE HERRAMIENTAS

¿QUÉ COMPRAR?: el kit básico de herramientas incluye el hinchador de ruedas, la cámara de repuesto, los ganchos para sacar la cubierta y los parches para reparar los pinchazos, esto

es todo lo que necesitas para ir por la carretera o por la montaña. En las tiendas venden ya los kits preparados. Llévalo siempre en una bolsita debajo del sillín.

¿CUÁNTO CUESTA?: 40 euros el kit.

LAS ZAPATILLAS DE CORRER

¿QUÉ COMPRAR?: lo más importante para elegir unas zapatillas de correr es comprar las que te vayan mejor. Ve a una tienda especializada, haz que analicen tu pisada y deja que te recomienden. Siempre es mejor comprar zapatillas de buena marca. Nunca te equivocarás con Nike, New Balance, Reebok, Asics o Saucony. (Para más información sobre cómo elegir las zapatillas de correr, ve a las páginas 114–115).

¿CUÁNTO CUESTAN?: entre 80 y 150 euros.

LOS CALCETINES DE CORRER Y DE BICICLETA

¿QUÉ COMPRAR?: en las tiendas especializadas encontrarás muchos modelos. Cómprate los que sean ligeros y de una tela que no absorba el sudor, por ejemplo, una mezcla de nailon y algodón.

¿CUÁNTO CUESTAN?: entre 10 y 20 euros el par.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

¿QUÉ COMPRAR?: mientras que los medidores de potencia y los GPS se han hecho más populares que los monitores del ritmo cardíaco, creo que estos últimos siguen siendo muy útiles para los entrenos inteligentes. Se trata de una cinta que se ata en el pecho y transmite de una manera constante y precisa tu ritmo cardíaco a un reloj que llevas en la muñeca. A diferencia de los medidores de potencia de los GPS, los monitores del ritmo cardíaco reflejan con precisión el trabajo que tu cuerpo está haciendo, algo que es muy importante saber durante las sesiones de entrenamiento y recuperación. Lo único que necesitas es un monitor que muestre tu frecuencia cardíaca con precisión. Las parafernalias adicionales son opcionales.

¿CUÁNTO CUESTA?: de 60 euros para arriba.

EQUIPAMIENTO PARA EL FRÍO (OPCIONAL)

Si entrenas en climas por debajo de los 10 °C tendrás que utilizar alguna prenda de abrigo, especialmente para ir en bicicleta, porque la sensación del viento al pedalear será muy fría.

CALENTADORES PARA LAS PIERNAS: los de licra o de polar y mantienen las piernas calientes y secas. Rondan los 40-80 euros.

CALENTADORES PARA LOS BRAZOS: son unas mangas fáciles de poner hechas de licra que cubren los brazos y se pueden sacar cuando hace calor. Cuestan entre 20 y 50 euros. Si te quieres ahorrar unos euros, corta las puntas de unos calcetines de lana y póntelos en los brazos.

EL PODER DE LA MÚSICA

Un día, mientras entrenaba en Lanzarote, corrí al lado del récord mundial y medalla de oro de 200 metros en 1996, Michael Johnson. Bueno, está claro que no le adelanté, me adelantó él a una velocidad que era muchísimo más rápida que la mía. (Yo soy triatleta, ¡no esprinter!). Lo que me sorprendió, aparte de su zancada divina y de que no movía para nada su parte superior del cuerpo, fue la alta música rap que salía de su walkman. En una de las pausas, le pregunté sobre esto y me respondió que siempre la usaba antes de las competiciones importantes. La música le excitaba enormemente y luego en las competiciones estaba más relajado.

¿Qué música te motiva? ¿Qué música te hacer salir de casa y ponerte a correr? Esta es la música que tendrás que escuchar antes y durante los entrenamientos.

Créate tu propia lista de canciones en iTunes o Spotify. Puesto que el cuerpo tiende a seguir el nivel de intensidad de la música asegúrate de que los primeros diez minutos sean de música tranquila. Para la parte principal del entreno, escoge música que te motive a seguir en acción y a un ritmo constante. Algunos estudios han descubierto que la música que va entre 60 y 90 ciclos por minuto provoca ondas alfa en el cerebro. Esto quiere decir que te ayuda a ponerte en “la zona” en la que todo lo que haces te cuesta menos.

Durante tus entrenos con música, concéntrate en la música, la técnica y la respiración, y observa cómo aumenta tu pasión y tu rendimiento.

GUANTES LARGOS: la primera cosa en enfriarse cuando vas en bicicleta o a correr son los dedos. Si tienes que entrenar en climas fríos, invierte en un par de guantes largos de buena calidad. Asegúrate de que sean también cortavientos. Suelen costar entre 30 y 50 euros.

CUBREBOTAS: si eres de los atrevidos que sale a pedalear cuando hace mucho frío, viento o lluvia, necesitas unos cubrebotas que se ponen encima de las zapatillas de bicicleta. Cuestan entre 20 y 40 euros.

EQUIPO DE LLUVIA: no te recomiendo que vayas en bicicleta cuando llueve porque tienes más riesgo a caerte. En cambio, correr bajo la lluvia es una maravillosa experiencia. Existen prendas especiales impermeables para correr bajo la lluvia que impiden que te mojes pero dejan salir el sudor. Estas prendas han de ser de verdad impermeables (no resistentes al agua únicamente). Cuestan entre 100 y 175 euros.

GORRO TÉRMICO: aproximadamente el 30% del calor corporal se elimina por la cabeza, así que una de las formas más rápidas de calentarte un día de frío es llevar un gorro térmico. Puede ser uno básico ajustado de poliéster o lana. Intenta que no sea demasiado voluminoso. Puede costar entre 10 y 20 euros.

NEOPRENO: necesitarás un neopreno si entrenas en aguas frías al aire libre (por debajo de 24 °C) o en piscinas descubiertas en invierno. El neopreno es una prenda de alta calidad que además de protegerte de los elementos hace que tu nadada sea más rápida y más fácil. Elige uno específico para nadar (no los de submarinismo ni surf). Están hechos para tener la máxima flotabilidad y flexibilidad en los brazos, y son fáciles de poner y quitar (muy útil durante las transiciones del triatlón). Su precio oscila entre los 150 euros y más de 400.

OTROS ARTÍCULOS ADICIONALES

SUJETADOR DE DEPORTE: las mujeres que buscan mayor comodidad y sujeción deberían comprarse un sujetador específico de deporte.

GORRA: protégete del sol cuando corres con una gorra con visera.

MÚSICA: si entrenas solo, escuchar música animará tus entrenos y te motivará. Yo suelo usar mi iPhone para tener música y teléfono en caso de emergencia. Es importante tener el volumen bajo para escuchar lo que pasa a tu alrededor. En la bicicleta no es

recomendable escuchar música.

CINTURÓN DE DEPORTE: un cinturón de deporte ligero de neo-preno te puede servir para llevar el teléfono mientras entrenas. Se pueden encontrar por 20 o 25 euros.

4

TU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: VISIÓN GENERAL

"Un buen comienzo es la mitad del éxito".

— ARISTÓTELES

Imagínate que estás esperando en la línea de salida del triatlón. A pesar de haber empezado el entrenamiento hace seis semanas, todo comienza ahora. Este capítulo te ofrece las bases para tu programa de entrenamiento. Primero de todo te ayudaré a determinar tu actual nivel de forma física, lo cual te permitirá diseñar tu programa de entreno individualizado más adelante en el capítulo 9. Por ahora, sólo aprenderás unas líneas generales que te ayudarán a sacar el mayor provecho a tu tiempo de entrenamiento.

Empecemos pues con el primer paso de este proceso averiguando cuál es tu punto de partida.

¿QUÉ NIVEL DE FORMA FÍSICA TIENES?

No todas las personas que están leyendo este libro están en la misma forma física. Por eso, este libro incluye cuatro programas de entreno diferentes para cada uno de los cuatro tipos de triatletas, de esta manera, seguro que encuentras un programa que encaje en tus necesidades. Conforme vayas ganando forma física y aumentando tus objetivos, podrás ir subiendo de nivel.

Para saber cuál es tu estado actual de forma física, responde a las siguientes preguntas y

después suma los resultados.

1. ¿Has estado entrenando consistentemente (tres veces o más por semana) durante más de cuatro meses en el último año? Sí_____ (10 puntos). No_____(0 puntos).

2. ¿Has hecho un triatlón alguna vez? Sí_____(15 puntos). No_____(0 puntos).

3. ¿Has participado en alguna prueba deportiva, como carreras de 5 kilómetros, alguna prueba de ciclismo o de natación? Sí_____ (10 puntos). No_____(0 puntos).

4. ¿Has tenido alguna lesión crónica o aguda relacionada con el deporte en los últimos doce meses? Sí_____ (0 puntos). No_____ (10 puntos).

5. ¿Te cuesta motivarte para hacer ejercicio? Sí_____(0 puntos). No_____(5 puntos).

6. ¿Qué prefieres hacer: ir a correr o ir a tomar una cerveza? Correr _____(10 puntos). Cerveza_____(0 puntos).

7. ¿Competiste en el colegio o la universidad en algo de atletismo, ciclismo o natación? Sí_____(10 puntos). No_____(0 puntos).

8. ¿Trabajas actualmente 50 horas o más por semana (incluido el tiempo de ir y venir del trabajo?) Sí_____(0 puntos). No_____ (10 puntos).

9. ¿Si tuvieras la habilidad, la forma física y el dinero para competir durante un año como triatleta profesional, lo harías? Sí_____ (10 puntos). ¡Ni hablar!_____(0 puntos).

10. ¿Qué es más importante para ti en tu vida diaria: el rendimiento o la diversión? Rendimiento _____ (10 puntos). Diversión _____(0 puntos).

Traduce tu resultado: suma todos los puntos y mira en qué nivel estás:

0-40: nivel 1

41-60: nivel 2

61-80: nivel 3

81-100: nivel 4

NIVEL 1: ABANDONA EL SOFÁ

Primero de todo, permíteme que te felicite por considerar este reto. De toda la gente que lee este libro, tú eres el que más te beneficiarás de este programa porque mejorarás a pasos

agigantados tu aspecto y cómo te sientes. Lo más probable es que no hayas hecho ejercicio regular desde hace años o que tengas poca o ninguna experiencia en los tres deportes del triatlón. Tu programa está diseñado para que puedas simplemente terminar la modalidad esprint del triatlón con el objetivo de disfrutar, perder peso, tener mejor cuerpo y mejorar tu salud.

NIVEL 2: NEÓFITO

Tienes un gran interés en mejorar tu salud y tu forma física y has empezado a realizar ejercicio más regularmente. Tu programa de entrenamiento te ayudará a mejorar tu forma física, tonificar tu cuerpo, y te permitirá terminar el triatlón en un tiempo respetable con una sonrisa en tu rostro.

NIVEL 3: ENTUSIASTA DEL DEPORTE

Has estado haciendo deporte regularmente por lo menos dos días por semana durante cuatro meses o más y quieres retarte a ti mismo a hacer un triatlón. Tu programa considera que eres capaz de hacer 12 largos en una piscina de 25 metros sin parar, correr entre 5 y 8 kilómetros dos veces por semana y pedalear durante 15 kilómetros (unos 45 minutos) sin parar.

NIVEL 4: DEPORTISTA CON UNA MISIÓN

Eres un entusiasta del deporte y tienes experiencia. Ya estás en forma aeróbicamente y quieres aumentar tu nivel de rendimiento compitiendo en un triatlón, sea por primera o por décima vez. Tu programa de entrenamiento y los principios de este libro te darán una ventaja significativa en tu grupo de edad. Aprenderás una serie de estrategias que te permitirán entrenar y competir todo lo rápido y fuerte que quieras.

SACA EL MÁXIMO PROVECHO DEL ENTRENAMIENTO

Sea cual sea tu nivel de forma física, haz todo lo posible para sacar tiempo suficiente para entrenar. Puesto que nuestros calendarios diarios están cada vez más cargados (trabajo, familia, amigos, quehaceres domésticos y aficiones) incluso los que tenemos mejores

intenciones tenemos dificultad para encajar el deporte en nuestras vidas. El truco está no en hacer más sino en hacerlo mejor. Las siguientes directrices te enseñarán cómo sacar el máximo provecho a tu programa de entrenamiento individual y así ir mejorando con esas cuatro horas de entrenamiento semanal. Estas directrices son la base sobre las que se desarrollan los siguientes capítulos del libro.

UN ENTRENAMIENTO DE SIETE FASES

El dividir tus entrenamientos en estas siete fases hará que tus entrenos sean más fáciles y conseguirás mejores resultados.

1. LA PREPARACIÓN PREVIA AL ENTRENO. Lo que hagas en la hora o en las dos horas antes del entreno, aunque no lo creas, determinará el beneficio que sacarás de él y la facilidad con que lo realizas. Unas dos horas antes del entreno, bebe tres vasos de agua de 250 ml para hidratar el cuerpo. Entre diez y quince minutos antes del entreno, bebe dos vasos más, y una o dos horas antes come algo que contenga carbohidratos y proteínas. De esta manera estabilizarás tus niveles de insulina y tendrás energía de más duración. (Para más información sobre la nutrición antes del entreno, ve al capítulo 10).

2. EL PRECALENTAMIENTO. El calentamiento forma una parte esencial de tu entrenamiento porque es el que te tonifica para la sesión. No lo dejes de hacer aunque creas no tener tiempo.

En realidad, no tienes tiempo para no calentar. El calentamiento, por suave que sea, eleva tu temperatura corporal y calienta tus músculos, haciéndolos más flexibles y resistentes. Esto incrementa tu capacidad de movimiento y tu rendimiento. Además, los mensajes neuronales trabajan más rápidamente a temperaturas elevadas, acelerando las reacciones musculares y los reflejos y reduciendo por tanto el riesgo de lesiones.

El precalentamiento también facilita el ejercicio preoxigenando tu cuerpo. La mayoría de la gente empieza un entreno aeróbico como es correr, nadar o pedalear, enérgicamente. ¿Lo has hecho alguna vez? Empiezas a correr haciendo un esfuerzo moderadamente grande, pero te sientes incómodo y sin aliento, entonces todo el entreno es una pesadilla. Si preoxigenas tu cuerpo haciendo un precalentamiento de alta intensidad, verás cómo evitas que tu entreno sea un sufrimiento.

Empieza pues poco a poco con un precalentamiento adecuado, y así, tus músculos

estarán bien oxigenados antes de pedirles que realicen un esfuerzo agotador. Puesto que el oxígeno es un ingrediente necesario para que tu cuerpo produzca energía, cuanto más oxigenes más efectiva y poderosamente trabajarán tus músculos. (Piensa en lo que ocurre cuando el corazón, que es un músculo, no tiene oxígeno, no puede funcionar y se infarta. Es por esto que es tan importante el oxígeno para tus músculos.)

Con todos los beneficios que ofrece un precalentamiento adecuado (prevención de lesiones, incremento del rendimiento y mayor facilidad del ejercicio) vale la pena que le dediques por lo menos 10 minutos de tu tiempo.

El precalentamiento no ha de ser demasiado complejo; por ejemplo, antes de una sesión de entreno de resistencia, basta con que hagas un paseo enérgico de 10 minutos, trotes 10 minutos o hagas una serie de saltos. Intenta variar el calentamiento para no hacer siempre lo mismo. Cuando calientes para un ejercicio aeróbico, realiza la actividad a un ritmo lento y fácil durante 5 o 10 minutos. Al final del calentamiento, sólo habrás empezado a sudar un poco. Si te quedas sin aliento o comienzas a jadear es que estás haciéndolo demasiado enérgicamente.

También puedes probar de hacer un calentamiento que consiste en realizar una actividad y parar. Por ejemplo, empieza tu actividad aeróbica lentamente durante unos minutos, después para entre 10 y 20 segundos y agita los músculos. Empieza de nuevo otros 3 minutos y descansa otros 20 segundos. Continúa este proceso durante los 10 minutos de calentamiento, incrementando el ritmo cada vez. Este aumento gradual hace que tu cuerpo bombee la sangre de una manera más eficiente a los lugares adecuados, con el mínimo esfuerzo, oxigenando tus músculos mejor que si empezaras de golpe el entrenamiento.

3. LOS ESTIRAMIENTOS. Después del calentamiento, dedica 2 o 3 minutos a estirar las piernas, la espalda y los brazos, prestando más atención a aquellas partes de tu cuerpo que se encuentran más rígidas. De esta manera incrementarás el rendimiento y reducirás el riesgo de lesiones. (Para saber cómo estirar cada uno de los músculos, ve al capítulo 8.)

4. LA FASE DE ESCUCHAR A TU CUERPO. Poca gente conoce esta fase pero es la más importante del entrenamiento. Dedica 5 minutos a respirar profundamente y a escuchar las señales que te envía el cuerpo.

A partir de lo que "escuches" durante esta fase, podrás hacer tu entreno más largo y enérgico o acortarlo. Hay días en que el cuerpo y la mente estarán deseosos de empezar,

te moverás de una manera fácil y ligera, tendrás una actitud positiva. Es en estos días que tendrás que aprovechar para acelerar el ritmo del entrenamiento. Si te toca hacer un entreno de 20 minutos corriendo y te sientes bien, sigue corriendo más tiempo y más enérgicamente.

En cambio, si sientes pesadas las piernas, te cuesta moverte o jadeas, o si sientes dolor en alguna parte del cuerpo, es que tu cuerpo te está pidiendo que reduzcas la marcha. Cambia tu entreno reduciendo la intensidad, acortando el tiempo o simplemente, no entrenes.

Tu cuerpo siempre te enviará mensajes muy importantes, no los ignores, confía en ellos. De esta manera evitarás quemarte y lesionarte. Si a tu cuerpo no le apetece entrenar y tú le fuerzas, empezarás a asociar el ejercicio con el dolor y no hay nada peor para tu salud física a largo plazo.

Sin embargo, en este concepto hay una salvedad muy importante: tienes que ser capaz de distinguir entre escuchar a tu cuerpo y escuchar a tu mente. Puede ocurrir que tu cuerpo esté listo para entrenar, pero que tu mente te convenza para no hacerlo.

Tú: ¡Vamos a correr!

Tu mente: No, espera un segundo, está oscureciendo. Hemos tenido un día muy pesado. Nos merecemos un descanso. ¿Por qué no dejamos esta discusión hasta mañana por la mañana?

Tú: ¡Por supuesto! ¿Dónde está esa magnífica botella de vino?

Tu mente te dará todo tipo de excusas para no ir a entrenar, pero tú tienes que ser capaz de determinar si es tu cuerpo o tu mente la que está cansada. Yo he hecho los mejores entrenos algunos días que a pesar de estar convencido de que no podía levantarme del sofá superé la pereza y salí a entrenar.

Una estrategia efectiva para salir de casa y eludir el debate mental es esta: comprométete a entrenar solamente 5 minutos. Si al final de esos 5 minutos tu cuerpo está en forma, es que era tu mente la que estaba arrastrándote, entonces prolonga la sesión de entrenamiento. Pero si sigues sufriendo y recibiendo señales negativas de tu cuerpo después de esos 5 minutos, deja el entreno y vuelve a casa.

5. EL ENTRENAMIENTO. Los capítulos 5, 6 y 7 describen los entrenamientos específicos para la natación, ciclismo y carrera a pie, que podrás incorporar en tu

programa de entrenamiento. Cada uno de ellos te permite centrarte en un aspecto diferente de tu estado de forma en ese deporte. Algunos hacen hincapié en mejorar tu velocidad, por ejemplo, mientras que otros se centran en endurecer, fortalecer o formar. Para que tu cuerpo pueda hacer todas las adaptaciones fisiológicas necesarias para triunfar en cada una de estas áreas, tendrás que entrenar a intensidades diferentes, lo cual producirá cambios distintos en tu cuerpo. Los ejercicios de resistencia, por ejemplo, que se realizan durante más tiempo pero con menos intensidad, te ayudarán a quemar más grasa y a perder peso. Más adelante explicaré cómo entrenar a diferentes intensidades.

Hablando de intensidad del ejercicio, cuando llegues al capítulo 9, verás que los entrenos programados en tu programa están basados en el tiempo y en la intensidad más que en la distancia; en otras palabras, 40 minutos a una cierta intensidad en lugar de tantos kilómetros. Esto que parece una tontería, no lo es. Entrenar centrándose en el tiempo es como entrenan la mayoría de los atletas de resistencia. ¿Por qué? Porque tu cuerpo no entiende de distancias sino de esfuerzo. Una carrera de 10 kilómetros por la montaña a 32 °C, por ejemplo, es mucho más agotador para tu sistema que una carrera de 10 kilómetros en un terreno llano a 18 °C.

En el deporte del triatlón, es fácil obsesionarse con recorrer determinadas distancias en una semana, por ejemplo, pero esto puede ser contraproducente. El entreno basado en el tiempo y en la intensidad te liberará de la presión de tener que hacer determinados kilómetros y, de esta manera, disfrutarás más y conseguirás mejores resultados a largo plazo.

Esto quiere decir que tendrás que cronometrar y medir la intensidad del entreno mediante un monitor de frecuencia cardíaca. Aprenderás a utilizarlo para medir tu nivel de intensidad en el apartado denominado "Entrenar en la zona". (Para más información sobre cómo comprar el monitor de frecuencia cardíaca, retrocede al capítulo 3).

6. LA RELAJACIÓN. Esta es una parte esencial del entreno porque es la que te devuelve el equilibrio mental y físico. Es también importante para prevenir lesiones porque va relajando los músculos y reduciendo gradualmente la presión arterial y el ritmo cardíaco. La relajación ideal consiste en 5 o 10 minutos de caminar, nadar o pedalear despacio. Concéntrate en relajar tu cuerpo y respira profunda y lentamente.

7. LA COMIDA DESPUÉS DEL ENTRENO. Una de las razones por las que la gente se siente cansada después de un entreno es porque no come. Durante el esfuerzo, tus

músculos utilizan un fuel carbohidrato denominado glucógeno; es por esto que después de un ejercicio moderado o intenso, los niveles de azúcar en la sangre se han reducido y te sientes cansado.

El truco está en aportar a tu organismo entre 30 y 60 g de carbohidratos (dependiendo de tu cuerpo, peso e intensidad del ejercicio) antes de media hora de haber acabado el ejercicio. Esta cantidad equivale a dos plátanos, una barrita energética o un panecillo. Añade a este alimento 500 ml de agua y verás cómo te recuperas antes y te sientes menos cansado durante el día. (Para más información, ve al capítulo 10.)

ENTRENAR EN LA ZONA

Uno de los mayores mitos del mundo del deporte es que tienes que trabajar duro y acabar exhausto para mejorar tu forma física. Aunque pueda parecer contradictorio, es casi siempre mejor estar por debajo del punto de perder el control de tu respiración, es decir, por debajo del ritmo cardíaco máximo. Si lo haces así, quemarás más calorías y te resultará más fácil el entreno, por lo que estarás más animado a hacerlo. Con el tiempo, estarás más en forma aeróbicamente, es decir, tu cuerpo será más eficiente en el entreno porque sabrá mejor cómo utilizar el oxígeno.

Los triatletas de élite raramente sobrepasan su ritmo cardíaco máximo, lo que les ayuda a estar en forma sin cansarse. Con esto se consigue un progreso más rápido, mayor confianza, más energía y el deseo de hacer más ejercicio. Esto es lo que se conoce como ciclo aeróbico. Cuando entrenas a un nivel de esfuerzo moderado, por debajo de tu ritmo cardíaco máximo, te sientes bien durante los entrenos y los terminas sintiéndote revitalizado. En cambio, si entrenas a tu ritmo cardíaco máximo, tu cuerpo no puede respirar con suficiente rapidez para que puedas continuar a ese ritmo. Te quedas sin aliento, los pulmones se agotan y terminas con ganas de pegarte una siesta de dos horas.

Así pues, en lugar de entrenar a tu ritmo cardíaco máximo, deberías hacerlo en tu zona de entrenamiento ideal. Para entrenar en esta zona, tendrás que saber cuál es tu ritmo cardíaco máximo. Hay una serie de factores que influyen en este ritmo: la edad, la genética, el nivel de forma física y tu salud en general. Puedes conocer tu verdadero ritmo cardíaco máximo entrenando hasta estar exhausto y anotando cuál es tu pulso en ese momento. Esta prueba deberías hacerla con un entrenador, porque puede ser peligrosa. Según la Asociación Americana del Corazón, puedes determinar tu ritmo cardíaco

máximo aproximado restando tu edad a 220. Escribe la cifra resultante aquí.

Ritmo cardíaco máximo_____

Utilizarás esta cifra como base de tus entrenamientos. Piensa en tu ritmo cardíaco máximo como si fuera tu límite de velocidad. Es cierto que puedes entrenar a tu límite de velocidad, pero al hacerlo, tu motor consume más gasolina, lo cual quiere decir que te quedarás antes sin ella.

Puedes utilizar este índice para determinar cuál es tu zona de entrenamiento ideal, es decir, el nivel de intensidad de ejercicio del que hablaba antes. A continuación explico con detalle las cuatro zonas de entrenamiento. El nivel de forma física en el que estás determina cuánto tiempo pasarás en cada zona de entrenamiento. Cada zona corresponde a un rango de índice cardíaco diferente. Si, por ejemplo, estás en la zona de entrenamiento 1, deberías estar al 50 o 60% de tu índice cardíaco máximo. Así pues, si tu índice máximo es 185 pulsaciones por minuto, deberías estar entre 92 y 111 pulsaciones cuando estés en la zona de entrenamiento 1 (185 x 0,5 = 92,5 y 185 x 0,6 = 111).

El índice cardíaco es una medida objetiva para saber cuánto esfuerzo está haciendo tu cuerpo, pero también es importante controlar tu intensidad subjetiva del ejercicio. En 1982, Gunnar Borg desarrolló una escala para medir la intensidad basada en cómo te sientes durante el entreno. Esta escala que se denomina rango de esfuerzo percibido o RPE, procede de una clasificación cuantitativa del esfuerzo durante el ejercicio. Para determinar cuál es el tuyo, simplemente realiza un escáner mental breve de tu cuerpo mientras entrenas. ¿Te cuesta respirar? ¿Con qué intensidad están trabajando tus músculos? ¿Te queman? Después utiliza la siguiente escala para poner un número a tu "esfuerzo durante el ejercicio".

RANGO DE ESFUERZO PERCIBIDO O RPE

6. **Ningún esfuerzo.**

7. Muy poco esfuerzo (similar al de levantarse del sofá para ir a buscar una cerveza).

8.

9. Poco esfuerzo (apenas sientes que estás haciendo ejercicio).

10.

11. Un poco de esfuerzo (empiezas a sudar un poco).

12.

13. Esfuerzo un poco duro (te empieza a costar un poco respirar).

14.

15. Mucho esfuerzo (empiezas a sentir la sensación del ácido láctico en tus músculos).

16.

17. Esfuerzo muy duro (no puedes decir ni una palabra sin quedarte sin aliento).

18.

19. Excesivo esfuerzo (no puedes hablar).

20. **Esfuerzo máximo.**

Cada una de las cuatro zonas de entrenamiento que aparecen a continuación equivale a un índice de ritmo cardíaco y a un rango de esfuerzo percibido. Juntos, estos dos números, te ayudarán a calibrar la intensidad del ejercicio para saber que estás "en la zona".

ZONA DE ENTRENAMIENTO 1 – REACTIVACIÓN/RESISTENCIA: estos entrenos se han de realizar a un ritmo lento y cómodo. Tus pulsaciones deberían estar entre el 50 y el 60% de tu índice de ritmo cardíaco máximo y no sobrepasar las 130 pulsaciones por minuto. Tu RPE debería estar entre 10 y 12. Esta zona desarrolla la capacidad aeróbica, refuerza la inmunidad y utiliza la grasa de tu cuerpo como principal fuente de energía. El propósito de estos entrenamientos es salir, divertirse y adquirir capacidad aeróbica sin cansarse. Esta zona es donde pasarás la mayor parte de tu tiempo de entrenamiento, especialmente al principio de tu programa.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 2 – SERIES LARGAS/RITMO: cuando estas entrenando en esta zona, tu sensación subjetiva es "ir más allá cómodamente" (RPE desde 13 hasta 15). En otras palabras, estás trabajando pero no pierdes el control. Tu índice cardíaco debería estar entre el 60 y el 70% de tu índice cardíaco máximo. Estos entrenos desarrollan una forma física excelente para el triatlón, puesto que durante la prueba muy probablemente estarás todo el tiempo en esta zona. Los entrenos de ritmo están diseñados para ayudarte a mantener un ritmo fuerte durante la prueba. Estos entrenos se hacen a un ritmo constante durante más tiempo (entre 10 y 40 minutos). Las series largas tienen el mismo objetivo

pero se realizan como una serie de asaltos (entre 3 y 8 minutos) a una intensidad ligeramente superior que los entrenos a ritmo.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 3 – SERIES CORTAS/VELOCIDAD: cuando tu forma física empieza a estancarse llega el momento de añadir un poco de trabajo de la zona 3 a tu programa. Estas series pueden ir desde 30 segundos hasta dos minutos y deberían realizarse después de cuatro semanas de ejercicio consistente y sin lesiones. Estos ejercicios te ayudarán a concentrarte en aumentar tu velocidad. Al entrenar en esta zona, tus pulsaciones deberían estar entre el 70 y el 80% de tu índice cardíaco máximo y tu RPE debería ser de 16 o 17.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 4 – FUERZA EXPLOSIVA: estas sesiones están reservadas para los del nivel de forma física 4, por ejemplo, atletas competitivos. Los esfuerzos deberían durar entre 10 y 30 segundos y deberían estar programados dentro de un entreno. Estas sesiones aumentarán enormemente tu capacidad máxima de transportar oxígeno y tu técnica biomecánica. Tu RPE debería ser de entre 18 y 20, y tu índice cardíaco debería estar entre el 80 y el 90% de tu máximo. Sin embargo, puede resultar difícil determinar tu índice cardíaco durante la ejecución porque un esfuerzo de fuerza explosiva dura tan solo 30 segundos o menos, por lo que tu índice cardíaco no aumentará hasta que la explosión de fuerza haya terminado. En esta sesión es mejor dejarse llevar por las sensaciones.

Independientemente de cuál sea tu nivel de forma física o tus objetivos, deberías pasar la mayor parte del tiempo de entreno en las zonas 1 y 2, porque el entrenamiento en estas zonas te hará estar más en forma aeróbicamente sin cansarte. Mark Allen, uno de los mejores triatletas del mundo, se aferraba a esta idea de estar en las zonas 1 y 2 de entrenamiento.

COMPITE PARA ENTRENAR

No hay nada más efectivo para mejorar tu forma física que participar en alguna competición, como una carrera de 5 kilómetros corriendo, una carrera de bicicleta o de natación. Te sugiero que escojas un par de competiciones para hacer durante tus seis semanas de entreno. Estas carreras afilarán tus habilidades, realzarán tu forma física y te darán una dosis muy sana de motivación durante el entrenamiento.

Cuando compitas para entrenar ten en cuenta un par de cosas:

- Asegúrate de estar bien descansado para ir a la carrera. Si corres sin haber descansado, ni te divertirás ni te será productivo. Si estás cansado tu cuerpo no está en un estado óptimo para recibir los beneficios de ninguna actividad. Así que, en los dos o tres días previos a la carrera, limítate a descansar o a entrenar muy suavemente.
- Da lo mejor de ti. Un beneficio clave de competir es redefinir tus límites, fortalecer tu cuerpo y moldear tu mente. Dependiendo de cuál sea tu nivel de forma física, no tengas miedo de dar lo mejor de ti. Cuando hago carreras para entrenar me gusta dividirlas en dos, dando lo mejor de mí en la segunda mitad. De esta manera podrás: (1) retenerte un poco en la primera mitad y así tener energía y confianza en que terminarás fuerte, y (2) obtener un efecto mejor en los entrenamientos porque te mantienes fuerte y controlado.
- Recupérate después del evento. Después de la carrera, especialmente si te has esforzado mucho, deberías tomarte un par de días para recuperarte. Cuando compites tiendes a esforzarte más que en el entrenamiento (¡de eso se trata!), pero también tienes más posibilidades de lesionarte después del evento. Escucha pues a tu cuerpo y descansa después de la carrera.

LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

Muchos atletas utilizan la técnica de la respiración profunda para aumentar la cantidad de oxígeno que su cuerpo puede procesar. Esto les ayuda a aprovecharse de los innumerables efectos positivos que el oxígeno tiene en el cuerpo. Los investigadores de la Universidad de Pavía en Italia han descubierto que la gente que realiza ejercicios de respiración profunda antes y durante el ejercicio físico tienen un nivel más elevado de oxígeno en la sangre y rinden más en las pruebas de ejercicio físico.

Dicho más simplemente, una entrada mayor de oxígeno hace que el ejercicio sea más fácil, mejora la circulación, reduce las pulsaciones, y mejora el metabolismo para quemar grasas. Y quizás lo más importante para tu salud en general es que reduce los niveles de estrés y la presión sanguínea. Estos beneficios para la salud y la forma física son por los que te recomiendo a lo largo de este libro que te concentres en tu respiración durante los entrenamientos.

En la otra cara de la moneda, cuando entrenas demasiado fuerte y empiezas a perder la

respiración, el estrés físico hace que tu cuerpo libere adrenalina. Esto hace que tu presión sanguínea aumente y, con el tiempo, puede provocar fatiga física, y en algunos casos, el síndrome de fatiga crónica. No es una enfermedad nada fácil, yo la tuve.

Si ayudas a repartir más oxígeno por todo tu cuerpo, lo cual te permitirá estar en un estado más relajado, la respiración profunda te ayudará a reducir la cantidad de adrenalina liberada por tu cuerpo y los efectos negativos que esto produce.

Así es cómo tienes que hacer respiraciones profundas:

1. Siéntate erguido y coloca las manos sobre el estómago. Cierra los ojos y libera la mente.

2. Inspira por la nariz, empujando hacia abajo y hacia fuera la parte baja de los pulmones (denominada respiración diafragmática). Deberías sentir que tu estómago se mueve hacia fuera. La inhalación debería durar entre 3 y 5 segundos. Visualiza el oxígeno fresco y sanador corriendo por tu corriente sanguínea y a cada rincón de tu cuerpo.

3. Cuando sientas que has inhalado todo lo posible, inhala un poco más. Después un poco más. Vamos, rétate a ti mismo. De esta manera expandes enormemente tu capacidad pulmonar. Mantén esa inhalación durante 3 segundos.

4. Exhala lentamente el aire por la boca, diciendo "ahhh". Visualiza cada tensión mental y física disolviéndose con esta respiración. La exhalación debería ser un par de segundos más larga que la inhalación.

Durante el ejercicio, no podrás respirar tan lentamente, pero la idea es la misma: haz que tu respiración sea profunda, relajada y rítmica. (Si para respirar adecuadamente necesitas expandir tus orificios nasales utiliza las tiritas que venden para ello. Funcionan muy bien.) Recuerda que cuando empieces a quedarte sin respiración, es probablemente porque estás acercándote a tu índice cardíaco máximo, lo cual no es una forma eficiente de entrenar y te dejará cansado en lugar de vigorizado.

PRIMERO LA TÉCNICA

Para ser mejor atleta, es importante que primero aprendas la técnica adecuada y después la apliques continuamente en tus entrenamientos. Recuerda que lo primero siempre es la técnica, incluso cuando entrenes a intensidades elevadas.

Cuando haces ejercicio estás "acicalando" las redes neuromuscu-lares. Te interesa desarrollar la técnica más efectiva para poder aplicar tu fuerza de la forma más productiva. En otras palabras, quieres que tu esfuerzo te dé los mejores resultados. Esto es lo ocurrirá si aplicas tu fuerza y poder de la forma más económica y técnica.

A mí me gusta concentrarme en tres cosas cuando entreno:

1. Mantener mi respiración de una forma constante, con inhalaciones y exhalaciones profundas.

2. Estar relajado, independientemente de lo mucho que esté esforzándome.

3. Hacer un chequeo de cabeza a pies para asegurarme de que estoy utilizando la mejor técnica posible.

Concentrándote en la técnica reducirás también el riesgo de lesiones, porque no te agotarás aunque aumentes la intensidad.

ACCIÓN: *la próxima vez que entrenes, concéntrate en que el aire entre por la nariz hasta el estómago y no hasta el pecho. Conforme incrementes el nivel de intensidad, concéntrate en mantener un ritmo de respiración lenta y constante. Utiliza la respiración profunda no sólo para mejorar tus entrenos sino también para reducir el estrés en tu vida diaria.*

ENTRENAR CON OTROS

Tener a alguien a tu lado en los entrenamientos resulta motivante y divertido. Es por esto que te animo durante todo el libro a entrenar con otros siempre que puedas. Según Dariusz Nowicki, psicólogo deportivo de equipos olímpicos, la gente está un 47% más motivada a entrenar consistentemente si implican a su familia y amigos.

"Los estudios demuestran que cuando la gente sabe que otros le están observando, actúa de una forma muy diferente a cuando sabe que está sola", escribe Nowicki. "Este rasgo tan poderoso está muy arraigado en nosotros, es casi automático. La buena noticia es que esta cualidad puede ser utilizada para incrementar tu motivación por el deporte. Si te inscribes en una prueba deportiva y le dices a todo el mundo que vas a terminarla, tendrás este factor de 'responsabilidad'. Cuanto más implicados estén los que te rodean en tu evento, mayor será tu motivación en tus entrenos diarios".

Un estudio a 100 medallistas olímpicos preguntaba: ¿qué es lo que más ha influido en tu medalla olímpica? Más del 75% destacó el apoyo de sus conocidos. Los atletas de primera clase tienen unas estructuras de apoyo tan poderosas durante los momentos de desmotivación y desespero extremos que son capaces de seguir sus programas de entrenamiento. Sus redes de apoyo les arropan y les impulsan a seguir adelante en los momentos difíciles. Personalmente, mis padres fueron las dos únicas razones por las que no abandoné en mi primer año de mi carrera de triatleta profesional.

Además de tener personas que te apoyen y te animen durante el recorrido, deberías intentar animar a la gente que te animó a mejorar en los tres deportes del triatlón. Es enorme el poder que tiene el rodearse de gente apasionada, divertida y dedicada, y reservar tiempo para entrenar con ella cada semana. Estos compañeros deberían cumplir seis requisitos:

1. Tener un nivel de forma físico similar al tuyo. (Si están dos niveles por debajo del tuyo, ralentizarán tu marcha y si están por encima, tú tendrás que ralentizar su ritmo.)

2. Tener un programa similar de entrenamiento. (No te interesa tener que cambiar tu programa de entrenamiento para adaptarte al suyo).

3. Ser divertidos.

4. Que te animen y te reconozcan tus progresos.

5. Que sean de fiar.

6. Que te desafíen. (Deberías intentar esforzarte un poco más cada vez que entrenas con ellos.)

Si entrenas con gente que tenga estas seis cualidades, te saltarás muchos menos entrenos y obtendrás más beneficios y diversión en cada entrenamiento.

ACCIÓN: *crea una minicomunidad de compañeros de triatlón que se comprometan a entrenar juntos cada semana. Haz que cada persona firme un contrato como el que aparece en la página 78. Disfruta de la competición, del compañerismo y de la emoción de la dinámica del grupo. Ten a mano la información de la lista de contactos. Cuando estés desmotivado o necesites un empujón, llama a tus amigos y queda con ellos para hacer ejercicio.*

SOCIALIZA TU ENTRENAMIENTO.

Algunos medios sociales son fantásticos para el deporte. Después de todo, según un estudio hecho por Ipsos Open Thinking Exchange, la gente pasa de media dos horas al día en las redes sociales. Tal vez podríamos utilizar parte de este tiempo de una forma más sana.

CONTRATO DE DEPORTE PARA TODA LA VIDA

Nombre: _____

Información de contacto: _____

_____

_____

_____

Yo_____me comprometo a estar disponible para_____ entrenos semanales, desde el_____hasta el_____, en los siguientes días y horas.

Día Hora Lugar

1. _____
2. _____
3. _____

También me comprometo a estar ahí para apoyar a _____ durante todo su programa de entrenamiento del triatlón de entre seis y ocho semanas.

Por último, y más importante, prometo a _____ que haré todo lo que pueda por llevar una vida más sana, no durante un mes o un año, sino durante toda la vida.

_____ _____

Firma Fecha

5

NADA CON MÁS FACILIDAD

"Tirarse al agua, mover todo el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, es esta belleza salvaje y maravillosa; hundirse en sus profundidades, esto es para mí un placer que sólo se puede comparar con el amor".

— PAUL VALÉRY, POETA Y CRÍTICO FRANCÉS

Mucha gente tiene una relación difícil de amor y odio con el deporte de la natación. Aquellos a los que les gusta nadar, como Valéry, consideran la natación como un relajo total mente-cuerpo-espíritu y, posiblemente, el mejor ejercicio de todo el cuerpo. Una buena sesión de natación reduce el estrés y te deja con una sensación de energía y salud impresionante. Mejora tu movilidad, la salud de las articulaciones, es el complemento ideal a cualquier programa de entrenamiento porque mejora la capacidad aeróbica y la salud cardiovascular sin impacto. Lesionarte haciendo natación es prácticamente imposible.

La gente que odia nadar dice que entender el movimiento de las brazadas es tan difícil como deshacer el nudo gordiano y que tener que ir mirando la línea del fondo de la piscina, es como si llevaras una camisa de fuerza.

Sea cual sea tu disposición para la natación, este capítulo te ayudará a maximizar tu eficiencia y tu disfrute en poco tiempo, y a salir del agua en el triatlón sintiéndote fresco, fuerte y dispuesto a salir volando con la bicicleta.

Según Terry Laughlin, fundador de un programa de entrenamiento que enseña la técnica de la brazada a atletas profesionales y principiantes, el aprendizaje de la natación consta de cuatro etapas. La primera es el periodo de orientación en el agua, lo cual implica

aprender a sentirse a gusto en el agua. Es de suma importancia para los principiantes que establezcan una relación fácil con el agua, de lo contrario nunca disfrutarán. Nadar en aguas abiertas, un mar, un lago o un río, es diferente a hacerlo en una piscina. Es conveniente, antes de la prueba, familiarizarse con el agua, las olas, las corrientes, la temperatura y la claridad del agua.

En la segunda y tercera etapas se tienen que aprender los elementos básicos de la brazada y después mejorarla para que sea más eficiente. Por último, en la cuarta etapa, que es la fase de aprendizaje avanzado, te has de concentrar en refinar la coordinación motora y en aprender a nadar de una forma más rápida y con más fuerza.

PERFECCIONA TU TÉCNICA

Suponemos que ya estás familiarizado con el agua, si no haz dos o tres sesiones de media hora en la piscina simplemente sintiendo el agua y cómo tu cuerpo se mueve en él. Una vez estés familiarizado llega el momento de aprender y pulir la técnica que es la base de la natación placentera y eficiente.

Casi en todas las piscinas enseñan la importancia de tener una buena técnica. Fíjate y verás nadadores pataleando en el agua como si estuvieran locos, en cambio habrá otros deslizándose por el agua sin esfuerzo como si fueran peces. La diferencia no está en el estado de forma física sino en el nivel de la técnica. Los mejores nadadores tienen una técnica casi impecable, lo que les permite utilizar menos energía al nadar.

En una ocasión asistí a unos entrenamientos en Florida con el tetracampeón olímpico Alexander Popov, considerado uno de los nadadores con mejor técnica del mundo. Pero Popov había estado enfermo y el entrenamiento que estábamos mirando era el primero en casi un mes. Pensábamos que iba a tener problemas hasta para atravesar la piscina.

Él no. Se tiró y atravesó la piscina como si nada, dando brazadas como si hubiera estado entrenando todo el mes. Los espectadores estábamos atónitos. Le pregunté a su entrenador, el legendario Gennadi Touretsky, cómo podía hacer eso.

"Alexander nunca ha practicado en la piscina otra cosa que la técnica perfecta, impecable", dijo Touretsky. "No sabe hacerlo de otra manera. Puede que ahora no esté en forma, pero su cuerpo recuerda la técnica perfecta. Tiene una posición corporal perfecta y sabe aplicar la fuerza perfectamente. Es por esto que puede nadar tan bien

aunque no esté en forma, y es por esto que gana a los mejores nadadores del mundo".

Perfeccionar tu técnica es la mejor manera de llegar al máximo potencial en cualquier deporte, pero es especialmente importante en la natación, porque la natación, igual que el golf o el tenis, es un deporte más técnico que de fuerza como el ciclismo o el levantamiento de pesas. Si mejoras la técnica de la natación obtendrás beneficios en tu entreno de tres maneras:

AUMENTARÁ TU RENDIMIENTO. Si aprendes a realizar las brazadas de la natación con mayor eficiencia, obtendrás más resultados con el mismo esfuerzo. En otras palabras, mejorando tus brazadas en tan solo un 5%, incrementarás tu velocidad notablemente sin cansarte más.

TENDRÁS MENOS LESIONES O DOLORES PRODUCIDOS POR EL DEPORTE. Si nadas de una forma natural y relajada, tensionarás menos los músculos, las articulaciones y los tendones. Lo mismo se aplica a otros deportes: aprende a correr de una forma más suave y ejercerás menos impacto sobre tu cuerpo cada vez que tus pies toquen el suelo.

DISFRUTARÁS MÁS. Al mover tu cuerpo de una forma más eficiente en el agua, te sentirás más a gusto. Empezarás a deslizarte suavemente en el agua en los entrenos de natación en lugar de pelear contra ella.

COLÓCATE EN LA POSICIÓN CORRECTA

Puesto que el agua es aproximadamente mil veces más densa que el aire, la posición de tu cuerpo en el agua es primordial. La mejor manera de mejorar tu posición en el agua es refinando el casco de tu barco. Prueba de hacer lo siguiente: impúlsate con la pared de la piscina por debajo del agua con los brazos a los lados del cuerpo. Evidentemente no llegarás muy lejos. Pero intenta hacer lo mismo con el cuerpo en posición horizontal y las manos juntas por delante de la cabeza y mira lo lejos que llegas. Nada en una posición horizontal correcta y enseguida incrementarás tu eficiencia.

Correcta posición del cuerpo.

El siguiente paso consiste en equilibrar el cuerpo. Un buen nadador parece flotar casi perfectamente horizontal a la superficie del agua y se mantiene así sin apenas esfuerzo. Practica esta posición plana empujando el pecho contra el agua. Esta simple acción hará que tus caderas se eleven de una forma basculante y reducirás la resistencia frontal. Puesto que la posición de la cabeza influye en la posición del resto del cuerpo, procura mantenerla en una posición relajada, mirando hacia abajo y un poco hacia delante.

Ahora que ya estás bien colocado en el agua, tendrás que concentrarte en la propulsión. Nadar "desde las caderas" es quizás el elemento más importante de la brazada de natación. La mayoría de la gente nada con los brazos, porque es la tendencia natural, pero si utilizas las caderas generas fuerza de una forma más eficiente. Imagínate lanzando una pelota de fútbol o de baloncesto. ¿Verdad que rotas las caderas para hacer el lanzamiento? Ahora imagínate lanzando una pelota enterrado de cintura para abajo en la arena. La pelota no irá demasiado lejos porque no tienes la fuerza que genera la rotación.

Nadar a partir de las caderas te enseñará también a contonear tu cuerpo, que es el elemento más importante de la técnica correcta de la natación. Contoneando el cuerpo podrás deslizarte por el agua con la misma facilidad que un patinador sobre hielo en la pista. Imagínate impulsándote en unos patines y deslizándote por la pista unos segundos, en lugar de dando pasos.

Esto es lo que quieres sentir en el agua: una serie de poderosas y eficientes brazadas generadas en tus caderas que hacen que te deslices por el agua de una forma equilibrada.

DESCOMPOSICIÓN DE LA BRAZADA

Hay cinco componentes básicos en el estilo del crol además de la respiración.

ENTRADA/EXTENSIÓN

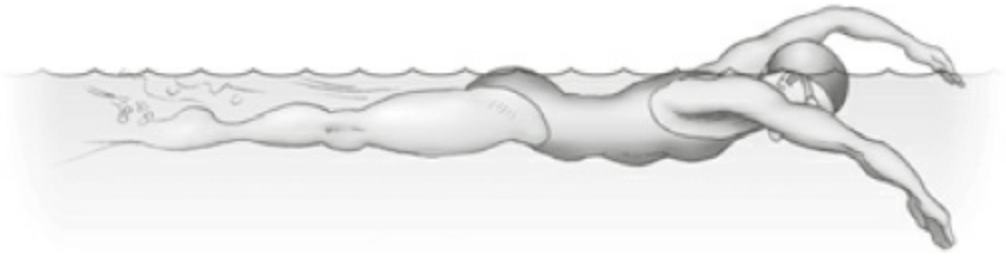
La forma correcta de introducir la mano en el agua determinará la brazada. El pulgar y el dedo índice son los primeros en introducirse en el agua, la mano ha de entrar en el agua formando un ángulo de 45° y a unos pocos centímetros por delante de tu cabeza.

Entrada de la mano en el agua.

Una vez introducida en el agua, gira tu cuerpo hacia el mismo lado y extiende la mano por delante de ti todo lo que puedas como si tuvieras que tocar algo que está justo delante.

AGARRE

Una vez introducido el brazo tendrás que "agarrar" el agua con la mano mientras la extiendes hacia delante y hacia abajo. El propósito principal del agarre es evitar que golpees el agua con la mano como hacen muchos principiantes. En lugar de eso, "agarra" el agua para poderte propulsar hacia delante con más fuerza. La mano debería estar relajada mientras agarras el agua y en la posición correcta para la siguiente fase, la del tirón.



Agarre.

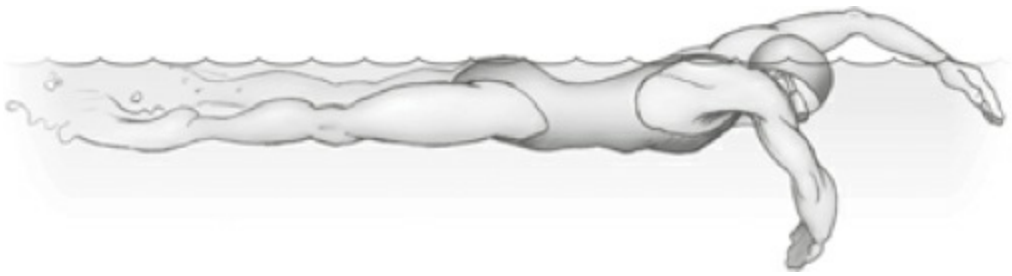
TIRÓN

El tirón es la parte más importante de la propulsión. Una vez tengas la mano dentro del agua, aplica la fuerza desde tus caderas rotándolas mientras te impulsas en el agua con la mano y el brazo. No dejes que el codo caiga en el agua o te impulse en el agua antes que la mano porque eso reduciría tu velocidad considerablemente. Cuando la mano viaje por

debajo de tu cuerpo tendría que haber un ángulo de unos 90° entre el bíceps y el antebrazo.

El codo se mantiene recto durante la extensión del brazo, después baja hasta formar un ángulo de 90° por debajo de tu cuerpo y se vuelve a flexionar cuando la mano pasa por debajo de la cabeza.

Este momento es la fase de mayor propulsión de la brazada. Acelera gradualmente la velocidad de la mano (que se ha de mantener ligeramente cóncava) hacia la barriga, y después hacia la cadera y el muslo. Aplica la máxima fuerza cuando la mano pase por tu ombligo.



Tirón. Imagen lateral.

¿Me sigues? ¡Aguanta! Esta es la parte más técnica de todo el libro. Sé que es mucha información y que puede ser un poco enrevesada, pero es como ir en bicicleta, una vez lo has entendido, ya no se te olvida, y nadar bien es una sensación maravillosa. Para hacerlo correctamente tienes que entender su mecánica.

Un buen tirón depende de una buena aceleración de la mano. Si haces demasiada fuerza al principio de la brazada puedes perder la buena sensación de la misma. Deja que tu cuerpo viaje por el impulso de tu mano y no al revés. Relaja tu brazo hasta la siguiente brazada.

Tirón. Imagen frontal.

Para impulsar tu cuerpo por el agua con los brazos, tienes que maximizar la cantidad de agua que barres con las manos. Puesto que la distancia más corta entre dos puntos es la línea recta, lo último que te interesa hacer cuando nadas es mover el brazo dentro del agua en línea recta. El brazo y la mano, cuando viajan por debajo del agua, han de hacer como una "S" (la forma más larga de realizar cada brazada).

EMPUJE O BARRIDO HACIA DENTRO

Hasta los mejores nadadores acortan sus brazadas cuando están cansados sacando la mano del agua anticipadamente cuando está a la altura de la cintura en lugar de cuando está a la altura de la parte superior del muslo. Siempre tienes que intentar terminar la brazada con un empuje fuerte.

Empuje.

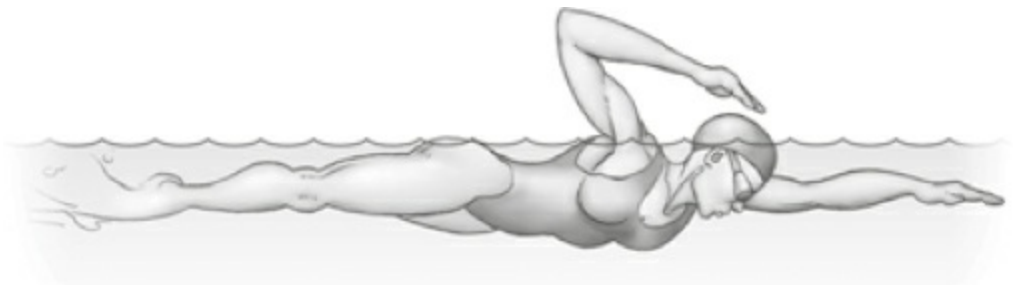
Cuando hayas terminado el tirón con la mano formando una "S" por debajo del agua, deberías extender el brazo completamente por detrás de ti, por un lado, de manera que el pulgar roce el lado del muslo. Muchos nadadores empiezan a flexionar el codo hacia el

final de la brazada y sacan el brazo del agua antes de que termine todo su recorrido. Al recortar la brazada, se pierde eficiencia y se gasta más energía, porque hacen más brazadas por piscina.

RECOBRO

Este es el momento en que das un descanso al brazo y dejas que la sangre fluya hacia él. Cuando la mano ha terminado ya el tirón, relaja los músculos, deja que el codo emerja a la superficie mientras la mano termina el barrido hacia arriba. Extiende la mano lo máximo posible para prepararla para entrar en el agua.

Para que la recuperación del brazo de la brazada sea total, el codo siempre debería estar más elevado que la mano. Ve rotando los hombros conforme el codo se eleva hasta su altura máxima. Es muy importante que en esta fase los músculos de la espalda y del brazo estén relajados para que puedan descansar.



Recobro.

RESPIRACIÓN

Puesto que el aire no está siempre accesible cuando nadamos, a diferencia de la bicicleta o el atletismo, la respiración en la natación es de suma importancia. Es fácil caer en una falta de oxígeno mientras nadas por no respirar adecuadamente. Mientras empujas con tu mano hacia el muslo y giras ligeramente el cuerpo hacia el lado al final de la fase del empuje, haz una respiración profunda por la boca. En cada brazada, mientras terminas el tirón del brazo, exhala el aire con fuerza totalmente debajo del agua, después gira el cuerpo y aspira una bocanada de aire. Al respirar de esta manera aumentarás tu confianza en el agua, porque controlarás tu cuerpo y tu mente.

NADAR EN AGUAS ABIERTAS

A lo mejor nunca has pensado en nadar en aguas abiertas, pero es uno de los entrenos más bonitos y vigorizantes que puedes hacer. Es también una bonita manera de escapar del cloro y de la gente de tu piscina habitual; además, es esencial para la preparación del triatlón.

HAZLO CON SEGURIDAD

Nadar en aguas abiertas es una experiencia sensacional, pero tienes que extremar las medidas de seguridad. Primero y ante todo, no deberías nadar nunca solo. Nada con alguien, o haz que alguien vigile desde la orilla. Segundo, asegúrate de que no haya barcos. Ten cuidado también con la fauna marina. Las erupciones, los rasguños y las picadas suelen formar parte de la carrera. Por último, procura ir siempre con neopreno, que te protegerá del frío y de otros elementos y flotarás más.

NADA SIEMPRE EN LÍNEA RECTA

La distancia más corta entre dos puntos es la línea recta, pero nadar en línea recta en aguas abiertas no es fácil. Muchos triatletas novatos no están acostumbrados a nadar sin la línea del fondo de la piscina que les guía. (Esta línea que tanto odias en la piscina, ¡la echarás mucho de menos cuando estés nadando en aguas abiertas!) Tendrás que aprender a divisar algún objeto distante que no se mueva como un edificio o un muelle, y dirigirte siempre hacia él. Es importante que lo practiques, porque para ello tendrás que ejercitar otras partes del cuerpo.

Si normalmente entrenas en piscina, practica esta parte de mirar un objeto fijo levantando la cabeza y mirando a un punto fijo fuera de la piscina, por ejemplo, una toalla que esté en una silla. Levanta la cabeza del agua y mira hacia ese punto mientras nadas (lo ideal es que mires a ese punto una vez en cada largo). Una vez hayas aprendido a mirar a un punto fijo, te sentirás más seguro en aguas abiertas.

PREPÁRATE PARA LA ENTRADA MASIVA DE NADADORES

Nadar en aguas abiertas durante la prueba es como un alboroto de espuma con miles de

brazos y piernas agitándose a tu alrededor. Esto puede hacerte perder la concentración y sentir pánico. Esta respuesta es totalmente natural; les ocurre a los mejores triatletas del mundo. Es por esto que quiero que hagas lo siguiente:

PRACTICA: cuanto más practiques en aguas abiertas, más cómodo te sentirás.

MANTENTE AL MARGEN: el día de la prueba, empieza al final del pelotón con otra gente que también esté menos preparada. Únete a ellos y nada con ellos, te darán confianza y seguridad.

APRENDE A RESETEAR: si empiezas a sentir pánico, recupera tu concentración inmediatamente haciendo lo que se conoce como re-setear. Deja de nadar, haz un par de brazadas relajadas, respira profundamente unas cuantas veces, mira a tu alrededor, recupera el rumbo, límpiate las gafas si has de hacerlo y continúa nadando. Te sentirás mucho mejor.

También es buena idea que durante el reseteo te recuerdes a ti mismo por qué estás haciendo un triatlón: para divertirte, retarte a ti mismo y aprovechar el día. Así mantendrás tu mente concentrada en lo positivo y disfrutarás más.

SIGUE TU RITMO

La natación es la primera prueba del triatlón y es la que te pondrá a tono para las otras dos pruebas tanto mental como físicamente. Los triatletas principiantes tienden a dejarse llevar por el entusiasmo y empiezan a nadar demasiado rápido, con lo que pueden echar a perder toda la carrera. Por esto es imprescindible que en los entrenamientos definas muy bien tu ritmo y el día de la carrera lo sigas a rajatabla. Lo que te interesa es salir del agua sintiéndote fuerte, confiado y relajado, preparado para seguir con la prueba de la bicicleta, y no exhausto y agotado.

EL PLAN DE ENTRENAMIENTO

El entrenamiento de la natación tiene la posibilidad de ser muy divertido pero también puede ser un ejercicio aburrido. Los siguientes entrenos han sido diseñados para que obtengas el máximo beneficio en el menor tiempo posible y de la manera más divertida.

Las piscinas suelen tener medidas estándares: 25 o 50 metros. El entrenamiento que yo

te propongo está pensado para una piscina de 25 metros, y una vuelta equivale a dos largos de la piscina: 50 metros = una vuelta o dos largos.

La distancia del triatlón a nado es igual a 400 metros, es decir, 8 vueltas o 16 largos.

El entreno de la natación es un poco diferente al entreno de los otros dos deportes porque, en el caso de la bicicleta o de la carrera a pie, es esencial llevar un monitor del ritmo cardíaco, el cual no es práctico durante la natación. Así que tendrás que entrenar la natación dejándote llevar por tus sensaciones.

Para obtener el máximo beneficio de tus entrenos de natación, tendrás que variar la intensidad de los mismos. Para simplificarte las cosas, los entrenos que vienen a continuación están divididos en niveles de intensidad o zonas de entrenamiento; la zona de entrenamiento 1 es la más fácil y la 4, la más difícil. Para más información sobre las zonas de entrenamiento y sus beneficios ve a la página 72.

Un tipo de entreno que los atletas de competición incorporan en su programa es lo que se denomina entrenamiento por series: las series también pueden mejorar tu rendimiento. Una serie es un periodo de más intensidad durante un entreno. Por ejemplo, en una sesión de natación de 40 minutos puedes hacer series de dos largos (50 m) en las que nades más rápidamente pero controlado y después hagas una recuperación. Las series son una parte muy efectiva del entreno de natación pero has de saber hasta dónde puede llegar tu cuerpo porque puede ser estresante para él. Nunca hagas más de dos sesiones de series por semana de natación. En los otros deportes, deberías limitarte a una sesión por semana, porque son actividades más duras para el cuerpo.

La natación es diferente también porque es el deporte más técnico de los tres. Por eso deberías empezar todas las sesiones de natación con cinco minutos de calentamiento por lo menos y cinco minutos de ejercicios para perfeccionar tu brazada utilizando uno de los siguientes ejercicios:

PRESIONA LA BOYA: el creador de este ejercicio es el gurú de la natación Laughlin y es uno de los más recomendables para mejorar tu posición corporal en el agua. La idea es que cuando dejas muertas las caderas y las piernas en el agua ocurre lo peor. El ser humano es esencialmente un tentetieso en el agua con el punto de apoyo entre la cintura y el esternón. Las largas y pesadas piernas y caderas se hunden naturalmente en el agua. Durante estos ejercicios, has de intentar presionar el pecho contra el agua, y de esta forma, las caderas saldrán a la superficie.

Imagínate una pelota de playa o algo flotante. Si la hundes con fuerza en el agua, ¿qué ocurre? El agua la impulsa de nuevo hacia fuera. Sólo una parte de nuestro cuerpo es aparentemente flotante, nuestro pecho, porque igual que ocurre con la pelota de playa, los pulmones están llenos de aire. Todas las demás partes del cuerpo (excepto la grasa del cuerpo donde la tengas) tienden a hundirse. Así pues, denominemos a esta zona de tu pecho tu boya.

Si presionas tu boya en el agua, el agua responderá intentando impulsarla hacia fuera. En lugar de dejar que salga del agua, levanta las caderas. Después mete la cabeza en el agua y concentra tu mirada en el fondo de la piscina. El peso de la cabeza añadirá el contrapeso que necesitas para no ponerte otra vez erguido.

Nada entre seis y diez vueltas (350-500 m) concentrándote en mantener perfectamente esta posición horizontal en el agua durante un largo y vuelve nadando normalmente.

DESLÍZATE EN EL AGUA: si miras a los nadadores de larga distancia verás que se deslizan lo máximo posible. Este ejercicio te enseñará a dar brazadas largas y equilibradas y a mantener la posición larga y horizontal del cuerpo. Nada en estilo crol como siempre pero cuando extiendas el brazo mantenlo extendido y bracea con el otro. Cuando el segundo alcance al que está estático, déjalo parado y haz lo mismo con el que estaba inmóvil. Al principio te parecerá raro pero en cuanto le cojas el truco, verás cómo mejora tu brazada. Haz entre 8 y 12 largos realizando este ejercicio.

NADA CON EL PUÑO: este ejercicio te hará "sentir" el agua. Nada con normalidad pero con un pequeño detalle: cierra el puño de una o de las dos manos. Parece que no sea nada, pero enseguida verás que apenas avanzas. Este ejercicio te enseña a mantener la posición elevada del codo, algo esencial para nadar eficientemente. Nadar con los puños también te ayudará a ser más consciente de utilizar la palma de la mano como si fuera un remo, así cuando abras la mano, notarás que tienes mucha más fuerza y eficacia en la brazada.

Haz un largo nadando con los puños y vuelve nadando con la mano abierta, concentrándote en la superficie de la mano y del antebrazo.

AYUDA MUTUA: dos nadadores del mismo nivel empiezan nadando a crol al mismo tiempo en el mismo carril pero cada uno desde un extremo de la piscina. Ambos nadan continuamente (siguiendo el orden de las agujas del reloj o uno por cada lado del carril)

hasta que uno alcanza al otro. Este ejercicio te enseña a ser rápido y eficiente, porque si esprintas todo el rato acabarás sin aire. El nadador que ha sido alcanzado por el otro deberá nadar, de castigo, un largo a mariposa, y el ganador descansará. Puesto que se trata de un ejercicio bastante duro, sólo tendrás que hacerlo una vez antes de tu sesión regular de entrenamiento.

LA ZONA DE ENTRENAMIENTO 1

R&R

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: ritmo tranquilo; entre 10 y 12 en la escala del rango de esfuerzo percibido (RPE) de Borg. (Para ver una explicación sobre qué es la escala RPE, ve al capítulo 4.)

DURACIÓN/DISTANCIA: entre 10 y 30 minutos.

El simple hecho de meterte en la piscina y mover tu cuerpo ya te dará beneficios fisiológicos. ¿Cómo? Lo importante de la natación es sentir el agua. Cada sesión es una recuperación fantástica después de una carrera a pie o en bicicleta o después de un entreno de fuerza, con la natación eliminas el estrés de la fuerza de la gravedad de tus articulaciones y músculos. Esta ingravidez es terapéutica y muy relajante después de un ejercicio más duro. Durante esta sesión, limítate a nadar haciendo únicamente lo que te hace sentir bien. Nada al estilo que quieras. Flota, juega con el agua, o salta en el agua impulsándote con los pies en el suelo de la piscina y tomando aire cuando la cabeza está fuera del agua. En esta sesión no hay normas que seguir. Se trata de que acabes la sesión sintiéndote relajado y recuperado.

TRABAJO TÉCNICO

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: ritmo tranquilo; entre 10 y 12 en la escala del rango de esfuerzo percibido (RPE).

DURACIÓN/DISTANCIA: entre seis y diez piscinas de 50 metros.

Al principio del capítulo he comentado que la natación es un deporte sumamente técnico. Por lo tanto, nada mejorará más tu rendimiento que una mejora de la técnica. Después de unos cinco o diez minutos de calentamiento, haz entre seis y doce piscinas de 50 metros (dependiendo de tu forma física y de cómo te sientas) de la siguiente manera: nada un largo haciendo uno de los ejercicios anteriores, después regresa nadando a crol.

Durante el nado a crol, concéntrate en grabar la técnica de tu ejercicio en las brazadas. Por ejemplo, si realizas el ejercicio de "desrizarte" (ver página 90), exagera el deslizamiento a la vuelta. Descansa después de cada 50 metros para estar bien descansado y empieza de nuevo. Relájate nadando suavemente durante 200 metros, concentrándote en perfeccionar la técnica.

RESISTENCIA

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: ritmo tranquilo; entre 10 y 12 en la escala del rango de esfuerzo percibido (RPE).

DURACIÓN/DISTANCIA: el tiempo aproximado que tardarás en realizar la natación en el triatlón.

Esta sesión, al igual que todas las de resistencia, asegurará que termines la parte de la natación lleno de energía para la bicicleta y la carrera a pie. Considera este entreno como tu póliza de seguro. Determina cuánto tardarás en realizar la distancia a nado, pongamos que son 15 minutos. Después de un calentamiento suave de cinco minutos, nada 15 minutos sin parar. Evidentemente puedes empezar a entrenar nadando cinco minutos e ir incrementando el tiempo poco a poco hasta llegar a los 15 minutos. Si puedes prolongar la sesión de resistencia hasta un 30% más del tiempo estimado que vas a tardar, en este caso serían 20 minutos, es que estás preparado para la prueba. Esta sesión también se puede realizar en aguas abiertas y te animo a que lo hagas por lo menos una vez cada dos o tres semanas.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 2

SERIES LARGAS

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: cómodo pero desafiante; RPE entre 13 y 15.

DURACIÓN/DISTANCIA: entre dos y ocho series de 200 metros.

Esta sesión mejorará tu forma física en el agua sin que te canses. Después de los cinco minutos de calentamiento y de cinco minutos de ejercicios, nada entre dos y ocho series de 200 metros (el número dependerá de tu forma física y de tu nivel de comodidad). En cada serie de 200 metros, nada los primeros 100 más despacio que los segundos. A esto se le denomina fraccionamiento negativo y es muy efectivo para mejorar la forma física. Asegúrate de recuperarte totalmente entre cada sesión de 200 metros permitiendo que tu

respiración y el ritmo cardíaco retomen su nivel habitual. Termina la sesión con cinco minutos de relajación.

FUERZA

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: cómodo pero desafiante; RPE entre 13 y 15.

DURACIÓN/DISTANCIA: entre cinco y quince series de 50 metros con manoplas.

Este entrenamiento desarrollará tu fuerza específica para la natación para que así puedas hacer más fuerza en las brazadas. Realiza un calentamiento más largo de lo habitual (entre 10 y 15 minutos) y haz entre cinco y quince series de 50 metros con manoplas. Al incrementar la superficie de agua en tu mano con las manoplas haces más fuerza, pero no empujes demasiado fuerte, concéntrate únicamente en hacer brazadas largas y perfectas, y descansa entre 15 y 45 segundos entre cada serie. Termina con 10 minutos de relajación.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 3

SERIES CORTAS

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: difícil; RPE entre 16 y 17.

DURACIÓN/DISTANCIA: entre cuatro y ocho series de 50 metros.

Esta sesión es parecida a la de las series largas pero las series son más cortas y se realizan algo más rápido. Cuando tengas que nadar, pedalear o correr a un ritmo más rápido, es importante que dediques más tiempo al calentamiento para mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones. Es por esto que verás a los profesionales calentando una hora o dos antes de los triatlones esprint pero sólo entre 20 y 30 minutos antes de la modalidad Ironman. Después de un largo calentamiento de unos 20 minutos, nada entre cuatro y ocho piscinas de 50 metros, siempre manteniendo la técnica adecuada. Has de sentir que te estás esforzando pero nunca hasta el punto de sentir que te estás quedando sin fuerzas. Si te pasara eso dejarías de nadar con buena técnica, algo que es fatal para la natación eficiente. Recupérate del todo entre cada serie hasta que tu respiración y ritmo cardíaco vuelva a su estado normal. Termina con entre cinco y diez minutos de relajación.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 4

FUERZA EXPLOSIVA

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: máximo esfuerzo; RPE entre 18 y 20.

DURACIÓN/DISTANCIA: entre cuatro y ocho veces 75 metros.

Realiza este entreno sólo si estás en el nivel 3 o 4 de entrenamiento en triatlón, y sólo después de haber estado entre dos y tres semanas entrenando constantemente la natación. Con estas sesiones desarrollarás la fuerza explosiva que necesitarás para acabar rápido la natación y recuperar un ritmo suave y constante. Empieza con 10 minutos de calentamiento y un poco de ejercicios que te ayudarán a reforzar la técnica correcta. Después de los ejercicios, nada entre cuatro y ocho largos de 25 metros lo más rápido que puedas y después 50 metros a ritmo constante. Termina con una relajación de 10 minutos.

6

PEDALEA CON MÁS FUERZA

"Pensé en eso mientras iba en bicicleta".

— ALBERT EINSTEIN
SOBRE LA TEORÍA DE LA RELATIVIDAD

Algunos de nosotros, igual que Einstein, pensamos y aclaramos nuestras ideas mientras vamos en bicicleta. Aunque nunca hayas tenido una buena idea yendo en bicicleta, lo cierto es que con cada pedalada te acercas más a tu destino y te devuelve a la inocencia de tu infancia.

Cuando éramos niños nos encantaba ir en bicicleta e ir de aquí para allá pedaleando sin parar. Gracias a esas experiencias, la mayoría de nosotros sabemos montar en bicicleta, pero si eres nuevo en el ciclismo, este capítulo te ayudará a conocer y familiarizarte con este deporte. Si tienes más experiencia, te enseñará a pedalear más fuerte, mejor y más cómodamente, y así podrás triunfar en el triatlón.

COLÓCATE ADECUADAMENTE

En una hora de bicicleta, pedaleas entre 3.000 y 3.500 veces, por eso es importante que la bicicleta sea como una extensión de tu cuerpo, no una masa de metal debajo de ti. Si miras a los ciclistas profesionales verás con qué comodidad van sentados en sus bicicletas, esto tiene mucho que ver con la posición que adoptes en ella. Si no te colocas adecuadamente, tu cuerpo soportará una tensión en cada pedalada. Si por ejemplo el asiento lo tienes tres centímetros más alto de lo que debería, estarás forzando los músculos isquiofemorales y la parte lumbar de la espalda. Por eso, antes de salir en bicicleta, haz que

un experto te la ajuste a tu altura. Unos pequeños cambios en la posición pueden afectar positivamente en tu rendimiento, mejorar tu comodidad y reducir el riesgo de lesiones.

Andy Pruitt, experto en la posición de la bicicleta, describe la posición correcta como: "un matrimonio entre el cuerpo humano, que es adaptable, y una máquina, que es ajustable".

Los expertos confirman que el objetivo primordial de la posición correcta en la bicicleta es lo que se conoce como sincronía biomecánica: el punto en el que todos los grupos musculares de tu parte inferior del cuerpo (cuádriceps, isquiofemorales, pantorrillas y glúteos) trabajan juntos fluidamente para mover la bicicleta hacia delante. Te quedarás sorprendido cuando veas la rapidez y la comodidad con la que pedaleas cuando consigues esta sincronía biomecánica.

PRIMER PASO: EL TAMAÑO DEL CUADRO

"El primer paso para ajustar bien tu bicicleta es asegurarte de que tienes el tamaño de cuadro adecuado", dice Paul Swift, ocho veces campeón nacional de ciclismo de EE.UU. "Colócate sobre el tubo superior de la bicicleta (la pieza que hay entre el asiento y el manillar). Por norma general para las bicicletas de carretera y de triatlón, debería haber aproximadamente 2,5 cm entre el tubo y las ingles. En el caso de la bicicleta de montaña lo ideal serían entre 2 y 15 cm".

SEGUNDO PASO: LA POSICIÓN DEL SILLÍN

La posición del sillín varía según las preferencias de cada uno, del estilo de pedaleo y de la fisiología. Encontrar la posición correcta depende de lo alto que sea el sillín y de si está más hacia atrás o más hacia delante.

"La altura adecuada del sillín, es decir, la distancia entre el eje del pedal hasta la parte superior del sillín, es uno de los factores claves de la posición en la bici", dice John Howard, ex olímpico y siete veces campeón nacional de EE.UU. Según él, la altura debería ser la suficiente para que tus piernas se extiendan casi del todo en cada pedalada.

Para comprobar la correcta extensión de la pierna, siéntate en la bicicleta y pedalea hasta la posición de las doce y de las seis del reloj.

Comprueba la extensión correcta de la pierna.

Busca la medida correcta del sillín.

La pierna que está abajo (la que está en las seis) debe estar doblada unos 30° con respecto a tu rodilla. "Tus caderas no tienen que moverse hacia atrás y hacia delante cuando pedaleas, porque eso quiere decir que tienes que estirar demasiado la pierna para llegar hasta el final del pedaleo. Si tus caderas se mueven, baja el sillín", aconseja Howard.

"La posición más adelantada o atrasada del sillín tiene un efecto importante en la posición de tu cuerpo mientras pedaleas", dice Joe Friel, atleta profesional, experto en fitness, entrenador con más de 30 años de experiencia personal y de equipos. Coloca la bicicleta apoyada en una pared y arrodíllate a su lado. Necesitarás un trozo de cuerda de un metro aproximadamente con un objeto pesado en la punta (como un lápiz). Sujeta la cuerda por un extremo y colócalo a la altura de la parte delantera del sillín. Deja que la cuerda caiga con el peso del lápiz y mide la distancia que hay entre el sillín y la parte inferior de la escuadra, ahí donde está la tuerca que baja desde el manillar. Esta es la

distancia a la que tendrías que colocarte el sillín. Aunque estos cálculos puedan parecerte un tanto curiosos, realmente vale la pena que los hagas para conseguir una sincronía biomecánica perfecta en la bicicleta.

TERCER PASO: LA POSICIÓN DEL MANILLAR

La posición del manillar determinará el nivel de comodidad en la parte baja de la espalda y en los hombros. Si el manillar está demasiado bajo tendrás que inclinarte mucho, y harás demasiada tensión en la espalda y en el cuello. Los triatletas de competición colocan el manillar lo más bajo posible para conseguir menos resistencia aerodinámica. Pero los demás podemos saber la medida, colocándolo a la misma altura que el sillín y probando la comodidad. Si sientes que te duele la parte inferior de la espalda, sube un poco el manillar.

CUARTO PASO: ALINEACIÓN DE LAS PUNTERAS Y EL CALZADO

Puedes ir en bicicleta con punteras y con zapatillas de correr, pero tienes que tener en cuenta que la posición de las punteras en tus zapatillas de bicicleta determina la comodidad de tus pies, rodillas, tobillos, caderas y espalda. Una vez hayas anclado los pies en los pedales, la trayectoria que siguen tus piernas durante el pedaleo está bloqueada. Si las punteras no están bien alineadas estarás tensionando tus pies y tu zona lumbar en cada pedalada.

"Cuando montes las punteras, has de notar que tus pies están rectos al anclarlos", dice Sean Drake, fisiólogo de los equipos nacionales de triatlón y ciclismo americanos. "Para saber si has de colocarlas más hacia delante o más hacia atrás, calcula que el pulpejo del pie tiene que estar en línea recta con el eje del pedal. El ajuste lateral es cuestión de cada uno, según sus preferencias, pero en general, cuanto menos distancia haya, mejor". Tardarás un tiempo en ver cuál es la posición ideal pero has de ir probando hasta que no sientas torsión ni estrés en las piernas cuando pedalees.

QUINTO PASO: LOS CAMBIOS DE TIEMPO

Tu bicicleta es una maquinaria inflexible; tu cuerpo, no. De hecho, la elasticidad de tus músculos cambia constantemente. A lo mejor, una posición que en verano, cuando tus músculos están más alargados por el calor, la sientes cómoda, no lo es durante el invierno, cuando el frío contrae o acorta tus músculos. Ajusta la bicicleta siguiendo los consejos anteriores, pero deja que sea tu cuerpo quien dicte los cambios oportunos.

DOMINA EL ARTE Y LA CIENCIA DE PEDALEAR

Tan importante es tener una bicicleta adecuada como utilizar la técnica del pedaleo adecuada. Si llegas a dominar la técnica, además de pedalear más rápido lo harás con más facilidad. Un 5% de mejora en la técnica puede marcar una gran diferencia en una hora de paseo.

Para mejorar tu técnica, concéntrate en suavizar el golpe pedaleando con una fuerza relajada en círculos suaves. En otras palabras, en lugar de machacar los pedales como un niño entusiasmado, deja que la gravedad ayude a tus pies a empujar hacia abajo los pedales. Piensa en que estás dibujando un círculo con tus pies. Una vez hayas sentido este movimiento perfecto de los pedales, concéntrate en repetirlo durante el entreno.

Una de las mejores maneras de aprender a mover los pedales suavemente y así equilibrar la fuerza de tus piernas es hacer que una pierna quede muerta mientras pedaleas con la otra. Lo más probable es que, al principio, solamente puedas pedalear con una pierna entre 10 y 15 segundos, pero cuando consigas hacerlo durante un minuto sin perder el control del pedaleo habrás alcanzado un sólido nivel de técnica del ciclismo.

COLÓCATE BIEN SOBRE LA BICICLETA

Puedes elegir entrenar en bicicleta en la "posición aérea" en la que colocas un par de barras acolchadas en el manillar y pedaleas con los codos reposados en ellas. De esta manera, reduces la resistencia frontal y ahorras tiempo en la parte de la bicicleta del triatlón. Has de tener cuidado en las bajadas y en las curvas porque en esta posición no controlas tanto la bicicleta. También puedes sentir algo de tensión en la zona lumbar cuando empieces a practicar esta posición, pero con la práctica y una buena rutina de estiramientos de esa zona, te irás acostumbrando. Cuando yo pedaleo, siempre descanso cada media hora para estirar un poco o cuando siento algo de tensión en la espalda. Esto

me permite pedalear con más comodidad y rendir más. Me bajo de la bici, me estiro en el suelo y hago los estiramientos que aparecen en la página 127.

Posición aérea

LA SEGURIDAD ANTE TODO

La bicicleta es la parte más peligrosa del triatlón porque vas a gran velocidad e intervienen múltiples variables, entre ellas la maquinaria que es la bicicleta. Para aumentar la seguridad deberías hacer lo siguiente:

ELIGE CARRETERAS QUE NO SEAN PELIGROSAS: dedica algo de tiempo a elegir las carreteras, algunas tienen más tráfico que otras. Elige siempre las que tengan menos tráfico y siempre que puedas circula por el carril bici.

VIGILA LA ESPALDA: lo que ocurre enfrente de ti y a los lados cuando vas en bicicleta es fácil de ver, el problema es ver lo que pasa por detrás. Existen retrovisores para bicicletas que se fijan en las gafas o en el casco.

CONTACTO VISUAL: presupón que los conductores no te ven hasta que estés seguro de que te han visto.

CONDUCIR CON TRÁFICO: las leyes y el sentido común advierten de que los ciclistas, igual que cualquier otro vehículo, deben conducir por el lado derecho de la carretera.

OBEDECE LAS SEÑALES DE TRÁFICO: los ciclistas deben seguir las normas de tráfico por su seguridad y para evitar ser multados.

HAZ SEÑALES CON LA MANO: utiliza las señales convencionales con las manos para

advertir a los conductores y peatones de tus maniobras.

SIGUE LAS LÍNEAS MARCADAS: por ejemplo, no gires a la izquierda si hay línea continua o si pone obligatorio seguir recto. Evitarás accidentes.

NO ADELANTES POR LA DERECHA: si estás circulando con tráfico intenso o caravana y tienes necesidad de adelantar a un coche, hazlo siempre por la izquierda, para ver mejor el tráfico que viene en sentido contrario.

Parar o reducir la marcha

Girar a la derecha

Girar a la izquierda

EVITA LOS RIESGOS EN LA CARRETERA: vigila las grietas, la gravilla, el hielo, los baches... En las curvas cerradas circula por en medio del carril para evitar meterte en un surco.

ESTATE SIEMPRE PREPARADO PARA FRENAR: aunque no tienes que llevar siempre las manos en los frenos, estate siempre preparado para frenar cuando lo necesites. Si llueve, deja una distancia prudencial porque los frenos son menos eficientes.

LLEVA SIEMPRE EL CASCO: algunos ciclistas más experimentados no llevan casco porque dicen que no lo necesitan. Tú no lo hagas, he visto muchos accidentes y lesiones cerebrales que se podían haber evitado de haber llevado casco.

Y si tienes un accidente, lleva el casco al fabricante para que lo chequee porque aunque parezca que está bien pueden tener alguna grieta interna que no se ve a simple vista.

MANTÉN TU EQUIPAMIENTO EN BUEN ESTADO: los fallos en el equipamiento como un pinchazo o algún componente roto pueden causar accidentes y dejarte tirado en la carretera. Para evitarlo, revisa tu bicicleta cada seis meses, limpia y lubrica la cadena cada ocho o diez horas de uso y comprueba la presión de las ruedas después de cada uso. Lleva un kit básico de herramientas que contenga una cámara, el artilugio para sacar la cubierta y un hinchador. Aprende las nociones básicas de mecánica.

CÓMO ARREGLAR UN PINCHAZO

Si pinchas una rueda, lo primero que tienes que hacer es salir de la carretera y colocarte en un lugar seguro y cómodo. Saca la rueda de la bicicleta y con los aparatos para sacar la cubierta saca la cámara. Comprueba qué es lo que ha pinchado la rueda, inspeccionando cuidadosamente la cubierta por dentro con los dedos y cuando lo encuentres sácalo. Si no lo haces volverás a pinchar.

Cuando estés seguro de que la cubierta está limpia, hincha parcialmente la cámara nueva e insértala en la cubierta. Después vuelve a introducir la cubierta asegurándote de no pinzar la cámara. Después hincha la rueda hasta la presión recomendada.

BUENAS RAZONES PARA RODAR EN EQUIPO

Es muy importante salir con un grupo de ciclistas experimentados. Las razones son:

SEGURIDAD: rodar con otros ciclistas es más seguro porque los conductores respetan más a los grupos y si te ocurre algo los demás siempre podrán ayudarte.

DIVERSIÓN: si vas con más gente las horas te pasarán volando.

DESARROLLAR LAS HABILIDADES: si vas con ciclistas que, en cierta manera, te desafían, seguro que intentas mantener su nivel. Los ciclistas experimentados pueden enseñarte muchas cosas en muy poco tiempo.

Pedalear con otras personas tiene sus ventajas, pero también necesitas ir con más cuidado. Ten en cuenta estos consejos cuando vayas en grupo:

QUE LA BICICLETA SEA COMO UNA EXTENSIÓN DE TU CUERPO: antes de unirte a un grupo asegúrate de que dominas las técnicas esenciales de las subidas, los cambios y los descensos.

SIGUE LA CORRIENTE: de la misma manera que cuando conduces un coche vas a la velocidad que te permite el resto de los conductores, cuando vayas en bicicleta has de tener cuidado de no frenar bruscamente para evitar accidentes.

ESTATE SIEMPRE ALERTA: igual que cuando conduces un coche, en la bicicleta también tendrás que estar siempre alerta a lo que ocurre a tu alrededor.

LÁNZATE A LA MONTAÑA

Puedes entrenar la parte de la bicicleta tanto en la carretera como en la montaña. La bicicleta de montaña es el deporte al aire libre perfecto para ponerte en plena forma mientras disfrutas de la naturaleza. Además de darte capacidad aeróbica, coordinación, equilibrio y fuerza, te da la libertad para explorar lugares nuevos.

Cuando vayas por la montaña con tu bicicleta, recuerda que los ciclistas comparten los caminos con excursionistas, corredores y animales. Recuerda mantener en buenas condiciones la bicicleta y llevar contigo un kit de reparación. Es conveniente llevarse el teléfono móvil, comida extra y bebida por si acaso.

INVESTIGA EL TERRENO: si no tienes claro un terreno, tantéalo con los pies antes de pasar en bicicleta.

RESPETA TUS LÍMITES: muchos accidentes ocurren cuando la gente arriesga demasiado. Está bien que te propongas nuevas cosas, pero hazlo con cabeza. Confía en tu instinto y procura ir siempre un poco más despacio de lo que crees que deberías. Sobre todo peca de cauteloso cuando vayas por lugares muy ventosos o pendientes pronunciadas.

BÁJATE DE LA BICI: si en algún momento no estás seguro de poder ir por una zona con seguridad, bájate de la bicicleta y camina. Incluso los profesionales lo hacen, forma parte de la bicicleta de montaña y es también un buen entrenamiento.

CONCÉNTRATE: la bicicleta de montaña requiere un nivel de concentración diferente al de la bicicleta de carretera. Puesto que el terreno cambia constantemente y aparecen obstáculos, tendrás que estar siempre mirando y concentrado en el terreno, procura no distraerte con el escenario. Si quieres ver alguna vista, párate unos minutos y hazlo.

Mientras pedaleas, vigila a tus lados los posibles obstáculos, como ramas o rocas que caen o animales que podrían interponerse en tu camino.

LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRANSPORTE

Ir al trabajo en bicicleta es una buena idea para ponerse en forma, aclarar la mente, perder peso, reducir el estrés, ahorrar tiempo y dinero, y cuidar el medio ambiente, por no

mencionar los beneficios para tu triatlón. La primera vez que pensé en ir en bicicleta al trabajo tuve las típicas dudas: no tengo suficiente tiempo, es demasiado lío, no estoy en forma, etc. Todas estas dudas desaparecieron al cabo de una semana.

Fíjate por ejemplo en la excusa del tiempo. Cuando empecé a ir al trabajo en bicicleta, tardaba 45 minutos para ir y los mismos para volver. ¡Ya no necesitaba entrenar! En cuanto pasó a formar parte de mi rutina, el ir al trabajo en bicicleta dejó de ser un problema para ser una parte esencial de mi día. Mientras pedaleaba aclaraba mi mente y luego estaba más centrado para un día más productivo. Me ayudó a controlar mi apetito y a comer más sano.

Otro beneficio de ir en bicicleta al trabajo es que tienes que volver, y la vuelta por la tarde contribuye a la buena digestión de la comida ingerida durante el día y tienes más ganas de comer sano por la noche.

Además, te ayuda a aliviar el estrés diario y a ver las cosas de otra forma. Es gratificante contemplar a la gente en un atasco mientras tú pasas con la bicicleta, moviendo las piernas y sintiéndote lleno de energía. Estas razones son por las que me aficioné a la bicicleta y las que al final me llevaron a convertirme en un triatleta profesional. El ciclismo me ha convertido en un ser humano más fuerte, más sano y más feliz.

Ir en bicicleta al trabajo es más fácil de lo que crees. Únicamente requiere un poco de planificación y el deseo de romper con tu rutina. Lo único que necesitas es un buen candado y una mochila para meter tu ropa de trabajo y demás enseres.

Recuerda pedalear suavemente durante los últimos 10 minutos de tu viaje para reducir la temperatura corporal y así no llegar sudado a los sitios.

EL ENTRENO

Ya te he aconsejado antes que no te propongas entrenar 15 kilómetros la primera semana, 25 la segunda, 30 la tercera, etc. El kilometraje no es una herramienta de medición precisa, porque pedalear 15 kilómetros en terreno llano un día soleado es infinitamente diferente a hacerlo en montaña y con un día ventoso o frío. Por eso, el entrenamiento basado únicamente en los kilómetros que haces lleva a un sobreentreno.

Dicho esto, es bueno que algunos días controles los kilómetros que haces y el ritmo que llevas, porque esta información te demostrará cómo estás progresando.

La herramienta de medición que yo prefiero es la intensidad del ejercicio, medido por el ritmo cardíaco. Como has visto en el capítulo 4, lo más importante durante el ejercicio, tanto si eres un triatleta novato o veterano, es la intensidad del ejercicio. Puesto que diferentes intensidades producen diferentes resultados en tu cuerpo, es bueno que varíes la intensidad del ejercicio durante la semana. De esta manera, irás progresando paulatinamente sin agotarte.

Cada nivel de intensidad, o zona de entrenamiento, corresponde a un objetivo específico de ritmo cardíaco. Para entrenar de esta manera tendrás que saber cuál es tu máximo ritmo cardíaco. Para más información sobre cómo saber tu ritmo cardíaco máximo ve a la página 70. Para más información sobre las cuatro zonas de entrenamiento y sus beneficios ve a las páginas 72 y 73.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 1

PEDALEO SUAVE

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 50 y el 60% de tu ritmo cardíaco máximo.

DURACIÓN: 20 minutos.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: pedaleo suave, tranquilo; RPE entre 10 y 12.

Este entrenamiento sirve de recuperación activa, ayudándote a aliviar el cansancio de las piernas. Por eso, es ideal para los días posteriores a un entreno duro. Te ayudará a acelerar la recuperación moviendo los músculos sin forzarlos.

Concéntrate en pedalear haciendo círculos suaves sin presionar apenas los pedales. Si lo haces bien, sentirás que es como un masaje para tus piernas. Realiza este entreno en terrenos llanos o en una bicicleta estática sin apenas resistencia.

RESISTENCIA

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 50 y el 60% de tu ritmo cardíaco máximo.

DURACIÓN: duración de la prueba de ciclismo en el triatlón más el 15 o 20%.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: pedaleo suave, tranquilo; RPE entre 10 y 12.

Los entrenos de resistencia son los más importantes del programa de entrenamiento del triatlón porque te aumentan la capacidad aeróbica con una fatiga residual mínima.

Realiza estos entrenos con una intensidad moderada, dentro de tu nivel de comodidad.

Determina cuánto tiempo te llevará completar la parte de la bicicleta del triatlón y pedalea sin parar durante ese tiempo, añadiéndole entre un 15 y un 20% más. Por ejemplo, si calculas que vas a tardar una hora en terminar la prueba de bicicleta, entrena una hora y veinte minutos.

Durante todo el entreno, tu ritmo cardíaco debería estar por debajo de las 120-130 pulsaciones por minuto. Por ejemplo, en una hora de bicicleta, marca el límite cardíaco máximo en tu monitor a 130 pulsaciones y no lo excedas en todo el entreno.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 2

MONTAÑA

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 60 y el 70% de tu ritmo cardíaco máximo.

DURACIÓN: depende de tu nivel físico.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: desafiante pero cómodo; RPE entre 13 y 15.

En esta sesión, pedalea por la montaña. Para los triatletas de niveles de entrenamiento 1 y 2, esto representa 20 minutos de subida; para los del nivel 3 supone pedalear en subida la mitad del tiempo de la salida en bicicleta; y para los del nivel 4 y otros ciclistas más técnicos que calculan las subidas con un altímetro, deben aspirar a hacer más de 300 metros en subida.

No hay que concentrarse en ir más fuerte o más rápido, las montañas ya te pondrán la resistencia que necesitas. Concéntrate en pedalear en círculos completos y suaves cuando estés ascendiendo y en mantener la respiración controlada. Para conseguir una eficiencia máxima, acompasa tu respiración con las pedaladas. Inhala durante dos pedaladas y exhala durante tres, y si el camino es duro y necesitas más aire, inhala durante tres y exhala durante cinco.

Intenta mantenerte sentado el mayor tiempo posible para desarrollar la fuerza específica del ciclismo. Pedalear sentado hace trabajar tus piernas mucho más que levantado porque no tienen la ayuda de la fuerza de tu cuerpo. Y si tienes que pedalear levantado, coloca tu cuerpo alineado con los pedales o un poco inclinado hacia delante. Mantén los músculos superiores relajados y mueve los brazos para presionar el manillar a

la izquierda o a la derecha según el ritmo del pedaleo.

RITMO

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 60 y el 70% de tu ritmo cardíaco máximo.

DURACIÓN: la mitad de lo que dura la parte de la bicicleta.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: cómodo; RPE entre 13 y 15.

Los entrenos de ritmo te ayudarán a pedalear a un ritmo más rápido en la parte del ciclismo. Después de 20 minutos de calentamiento, pedalea al ritmo que quieras mantener en esta parte de la prueba. Determina el ritmo basándote en el ritmo cardíaco más que en la velocidad. En otras palabras, si te sientes cómodo pedaleando a un ritmo que mantenga tus pulsaciones en 145 por minuto, éste debería ser tu objetivo. Los entrenos de ritmo no tienen que durar más de la mitad del tiempo que prevés hacer en la parte del ciclismo del triatlón. Si, por ejemplo, piensas tardar 50 minutos, el pedaleo a ritmo debería durar 25 minutos.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 3

SERIES CORTAS

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 70 y el 80% de tu ritmo cardíaco máximo.

DURACIÓN: entre cinco y ocho series de un minuto.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: difícil; RPE entre 16 y 17.

Las series de esprint son efectivas en terrenos difíciles. Empieza con un calentamiento de 20 minutos que no sea demasiado duro pero más intenso que un calentamiento habitual. A continuación realiza unos minutos de estiramientos o agita las zonas que sientes más rígidas. Una vez te sientas caliente y flexible, esprinta duro durante un minuto entre cinco y ocho veces con recuperación total entre cada serie. Lo mismo que ocurre con todas las sesiones de series, lo que te interesa es que la última la hagas igual de fuerte que la primera, así que procura ser un poco conservador en las dos primeras. Asegúrate de relajar totalmente después del entreno durante un cuarto de hora. Al final, tu ritmo cardíaco tendrá que estar por debajo de 100 pulsaciones por minuto, y aunque estés cansado, te has de sentir totalmente relajado y no excitado.

ENTRENAMIENTO INDOOR

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 70 y el 80% de tu ritmo cardíaco máximo.

DURACIÓN: entre cinco y ocho series de un minuto.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: difícil; RPE entre 16 y 17.

Las bicicletas estáticas tienen la ventaja de que te ofrecen más beneficios en menos tiempo, por eso, los entrenos han de durar el 75% de lo que duran los entrenos al aire libre. Para que sea más divertido, escucha música, lee un libro o mira algún vídeo, y así mantendrás la buena forma.

Empieza con un calentamiento de 10 minutos. Después haz entre cuatro y ocho series de 45 segundos en los que sientas que estás esforzándote duro pero siempre bajo control. Recupérate del todo entre cada serie.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 4

ESPRINTS

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 80 y el 90% de tu ritmo cardíaco máximo. Puede resultar difícil controlar el ritmo cardíaco durante este entreno porque hay muy poco tiempo entre el esfuerzo y la respuesta del ritmo cardíaco.

DURACIÓN: entre cuatro y ocho esprints de 20 segundos.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: máximo esfuerzo; RPE entre 18 y 20.

Realiza estos esprints solamente si estás en el nivel 4 de entrenamiento. Después de 20 minutos de calentamiento, realiza entre cuatro y ocho esprints de 20 segundos partiendo de un pedaleo suave. En otras palabras, pedalea a un ritmo bueno y empieza tu esfuerzo de esprint de 20 segundos. Estos entrenos te ayudarán a desarrollar fuerza y velocidad en las piernas. Recuerda mantener un pedaleo perfecto durante el entreno. Relaja durante 10 minutos después de cada esprint.

7

CORRE MÁS RÁPIDO

"Siempre me gustó correr... era algo que podía hacer a solas y según mis fuerzas. Podía ir en cualquier dirección, rápido, despacio, como quisiera, luchando contra el viento si me apetecía, buscando nuevas vistas dependiendo únicamente de mis pies y del coraje de mis pulmones".

— JESSE OWENS

Aparte del fútbol, el running es el deporte más popular del mundo y por muy buenas razones:

ES UN ENTRENO MUY EFICIENTE: correr es una de las formas más efectivas de aumentar la resistencia cardiovascular y quemar grasa corporal en poco tiempo. Si corres a un ritmo de 10 kilómetros por hora quemas alrededor de 700 calorías. Esto es casi una quinta parte de medio kilo de pura grasa en un entreno.

ES BARATO: no tienes que apuntarte a ningún gimnasio ni comprar nada de aparatos. El único equipamiento que necesitas es un par de zapatillas, calcetines, pantalones y camisetas. Puedes correr en un parque o en una pista de atletismo, o mejor aún, ponte las zapatillas y sal corriendo de casa.

ALIVIA EL ESTRÉS: cuando corres estás solamente tú, el terreno, tu respiración y el sonido de tus pisadas. Después de 20 minutos de correr a una velocidad constante, las presiones de la vida diaria se ven más claras. Correr también libera endorfinas, esos opiáceos naturales que produce nuestro organismo para reducir el dolor y aumentar la felicidad.

ES BUENO PARA TU SALUD: refuerza tus huesos y contribuye a prevenir la osteoporosis, especialmente importante en las mujeres maduras. También hace maravillas en el corazón, reduciendo enormemente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Es por esto que correr es una forma aeróbica de ejercicio: mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, reduce la presión arterial y ayuda a limpiar las arterias.

Sin embargo, es uno de los deportes que más lesiones produce. Los corredores expertos sufren a menudo de tendinitis. Y si no eres un corredor muy experimentado, la parte de la carrera a pie del triatlón suele ser la más dura porque es la última prueba de la prueba y llegas cansado de la natación y de la bicicleta, pero si sigues los consejos de este capítulo llegarás a la prueba y correrás veloz sin sentir ningún dolor.

ELIGE EL EQUIPO ADECUADO

Las zapatillas de correr determinan el impacto que tu cuerpo absorberá, porque cada vez que pisas, la fuerza viaja desde el pie por todo tu cuerpo. Las zapatillas te protegen los pies, las rodillas, las caderas y la espalda de este estrés.

"Lo más importante a la hora de elegir las zapatillas de correr es determinar tu biomecánica individual o, lo que es lo mismo, cómo te mueves", dice Sam A. Labib, profesor de cirugía ortopédica y especialista en medicina deportiva. Cuando corres, fíjate en cómo pisas el suelo; si lo haces con los talones y apoyas el pie principalmente con la parte externa de las zapatillas eres supinador. Si inclinas el pie hacia su zona interna eres pronador. Y si no mueves el pie ni hacia dentro ni hacia fuera cuando pisas eres neutro. Independientemente de cómo sea tu pisada, si pesas más de 80 kilos necesitarás amortiguación extra.

Conocer tu estilo personal de correr es importante a la hora de comprar las zapatillas. Es mejor ir a una tienda especializada en la que te puedan mirar tu tipo de pisada.

Cuando vayas a comprar tus zapatillas de correr, además tendrás que tener en cuenta varias cosas:

- Ve a la tienda cuando tengas el pie dilatado (al final del día o después de entrenar).
- Lleva los calcetines que utilizas normalmente para correr.
- Incluso las zapatillas mejor diseñadas no serán adecuadas si no te encajan a la perfección. Cuando te las pruebes, agáchate, ponte de pie, incluso corre para ver

cómo te van. Tienen que tener el arco adecuado y los dedos no deben tocarte a la punta, porque no se dan. Por norma, tiene que haber un espacio entre el dedo gordo del pie y la zapatilla.

Piensa en comprarte dos pares al mismo tiempo. ¿Por qué? Porque los fabricantes, para amortiguar el impacto, utilizan un material especial denominado etileno vinil acetato (EVA) que al correr se compacta y necesita unas 24 horas para recuperar su forma. Si tienes dos pares podrás ir intercalándolos y así mantener la máxima protección contra el dolor y las lesiones.

Las zapatillas son, sin duda, el equipamiento más importante para correr, pero también tienes que pensar en la ropa. Si corres en días muy calurosos, tendrás que proteger tus tobillos del sobrecalentamiento, porque al correr tu temperatura corporal aumenta hasta 6° por encima de la temperatura ambiente.

Si corres en días fríos, ponte varias capas para poder ir quitándotelas conforme entras en calor. Es mejor que sean varias capas finas porque es más fácil correr.

ELIGE EL CAMINO CORRECTO

El camino que elijas para correr es tan importante como las zapatillas que llevas. Las diferentes opciones de mejor a peor son:

CAMINOS LLANOS Y BLANDOS: los caminos llanos de los parques son los mejores terrenos para correr. Es por esto que los keniatas son corredores fenomenales: porque el terreno por el que entrenan son las montañas blandas de Kenia. Estos terrenos desarrollan una fuerza aeróbica tremenda y minimizan el riesgo de lesiones. Y puesto que estos caminos suelen serpentear por terrenos ondulantes mejoran tu forma física al obligar a tu cuerpo a trabajar diferentes grupos de músculos. Además, el efecto calmante de correr por la naturaleza no se puede comparar al de correr por una carretera llena de tráfico.

LA PLAYA: si vives cerca de la playa, procura ir a correr una vez por semana, como mínimo una vez al mes. El aire del mar y el sonido rítmico de las olas te ayudarán a desconectar de tu rutina. Corre por la orilla donde la arena está dura porque la arena blanda, a pesar de ser muy buena para desarrollar fuerza, es peor para los ligamentos y tendones.

LA CINTA DE CORRER: aunque algunas cintas tienen algo de absorción del impacto,

esta ventaja es negativa porque se tiende a pisar con más fuerza que cuando se corre en otras superficies. Esto hace que el impacto sobre tu cuerpo sea mayor, casi como si corrieras en asfalto. Si decides correr en una cinta, busca una que tenga amortiguación extra y presta especial atención a la fuerza del golpe de los pies en cada pisada.

LA CARRETERA: el asfalto o el cemento son las peores superficies por las que correr. Los estudios demuestran que la gente que siempre corre en cemento sufre más lesiones como dolor en las espinillas o dolor en el arco de la planta conocido como fascitis plantar.

Mientras que el asfalto de la carretera es algo más blando que el cemento del arcén, la inclinación de este obliga a tu cuerpo a adoptar una posición irregular. Si corres, por ejemplo, por el arcén izquierdo de la carretera, tu pierna izquierda tiene que extenderse más hacia abajo que la derecha. Esto puede acabar ocasionándote dolores y lesiones. Por esto, es preferible que escojas un arcén plano que uno inclinado.

PERFECCIONA LA TÉCNICA

Muchas lesiones se producen por culpa de una mala técnica. Los principios básicos de una buena técnica son:

- Mantén una postura erguida, equilibrada y relajada con las caderas, hombros y torso alineados. Inclínate ligeramente hacia delante a partir de los tobillos, no de la cintura. Relaja los hombros.
- Mantén los brazos, muñecas y manos relajados y muévelos de una forma natural, con los codos doblados formando un ángulo de 90°. Los brazos no deberían sobrepasar la línea central de tu torso, haz que se muevan hacia delante.
- Por lo que respecta a las manos, imagínate que llevas una patata frita en cada mano, las manos hacia dentro, los pulgares levantados. Esta es la posición natural pero a lo mejor a ti no te es cómoda. Sea cual sea la postura que elijas de las manos, siempre debería ser una postura relajada y natural, sin forzar.
- No exageres la zancada. Tus pies deberían pisar a la altura de la rodilla y no por delante de tu cuerpo.
- Relájate: procura no tensar tus músculos o forzar la zancada. El movimiento debería ser suave y fluido golpeando el suelo ligeramente.

HAZ UN HINCAPIÉ ESPECIAL EN TUS DEBILIDADES

Para que seas mejor corredor y te sientas fuerte y confiado en tu triatlón, tendrás que hacer especial hincapié en tus debilidades durante el entrenamiento. Para saber cuáles son estas áreas que tendrás que mejorar en las próximas seis semanas, responde a las siguientes preguntas:

¿VUELAS EN LOS TERRENOS LLANOS PERO TE ARRASTRAS EN LAS SUBIDAS?: si te ocurre esto es que te falta fuerza. Para correr bien en un triatlón necesitas más fuerza que velocidad, porque la velocidad la perderás por el cansancio acumulado de la natación y de la bicicleta. La fuerza te ayudará a terminar el triatlón. Para mejorar la fuerza al correr, sal a correr por la montaña.

¿No hay montañas en tu zona? Pues haz ejercicios para adquirir fuerza en los músculos que utilizas al correr, sobre todo, los cuádriceps, los isquiofemorales y los gemelos. Esto te ayudará a terminar el triatlón y te protegerá de las lesiones. El programa de entrenamiento de fuerza del capítulo 8 te ayudará a desarrollar una fuerza muscular equilibrada al mismo tiempo que aumentará tu flexibilidad.

¿TE DESVANECES EN CARRERAS LARGAS (MÁS DE 45 MINUTOS)? La habilidad de resistir en las distancias largas se denomina resistencia. Para mejorar la resistencia, incluye algunas carreras de 90 minutos o más a tu programa de entrenamiento.

¿CUANDO CORRES, HACES MENOS DE 60 ZANCADAS POR MINUTO? (UNA ZANCADA ENTERA ES UN PASO DE CADA PIE): si es así, es que te falta velocidad en las piernas. Unos cuantos entrenos concentrándote en la velocidad de las piernas serán muy útiles para mejorar tu carrera. El entrenamiento de las zancadas de la zona de entrenamiento 4 que explico en la página 111 está especialmente diseñado para incrementar la velocidad de las piernas.

¿PUEDES MANTENER UN RITMO FUERTE Y REGULAR DURANTE 20 MINUTOS O MÁS?: la potencia es lo que distingue a los triatletas profesionales y atletas de élite. Son capaces de mantener un ritmo fuerte en distancias largas. Para mejorar tu potencia, presta más atención al ritmo de tu carrera de la zona de entrenamiento 2 (ver página 109).

APRENDE A DECIR BASTA

Te levantas por la mañana dispuesto a entrenar y a dar un paso más hacia tu objetivo del triatlón. Te abrochas bien las zapatillas, te bebes el zumo de frutas y sales por la puerta dispuesto a batir tu récord.

De pronto, te sientes pesado, cansado, lento. Ciertamente hoy no batirás ningún record. De hecho, empiezas a pensar que eres incapaz de dar una vuelta a la manzana. Cada paso que das es una pesadilla, porque aunque tu mente está dispuesta a continuar, tu cuerpo no te sigue.

¿Qué está pasando? Tienes un mal día y es frustrante. Si tienes muchos días así, incluso puedes llegar a plantearte tirar la toalla y abandonar la idea del triatlón.

No te preocupes. Los días malos son normales y pueden ser una oportunidad para descansar, reajustar tu programa de entrenamiento o tomarte un día libre.

Hay que saber escuchar al cuerpo cuando te sientes fatal durante el entreno. Pregúntate si te has hidratado lo suficiente, si has comido y has dormido bien últimamente. A lo mejor es que tienes demasiada presión en el trabajo. Si las respuestas a estas preguntas son negativas, es que tu cuerpo está pasando por un ciclo bajo.

"El cuerpo humano pasa por diferentes cambios fisiológicos durante el mes, muchas veces conocidos como ritmos circanianos", dice el profesor de medicina de la Universidad de Harvard Murray Mittleman. "Estas oscilaciones físicas son totalmente normales. Escucha a tu cuerpo y modifica tu programa de entrenamiento diariamente en en función de lo que tu cuerpo te pide".

Este, que es un consejo muy útil, nos cuesta mucho seguirlo. Nos obligamos aunque nuestro cuerpo no nos siga, pensamos "si no hay dolor no hay beneficios".

Estás totalmente equivocado. Aunque sí que es importante forzar un poco el cuerpo durante el ejercicio, luchar contra un ciclo bajo físico puede producir una regresión en el estado de forma física, una falta de motivación, una enfermedad e incluso una lesión. Tienes que saber escuchar a tu cuerpo cuando te dice "hoy no".

Algunas señales que te indican que te tienes que tomar unos días de descanso, especialmente si ocurren durante tres o más entrenamientos, son:

PIERNAS PESADAS/LENTITUD GENERAL: indica que tus músculos están sobrecargados o que tu cuerpo está pasando por un ciclo bajo.

DOLOR AGUDO EN LOS MÚSCULOS: mientras corres, los músculos van

desentumeciéndose y el dolor va desapareciendo. Si el dolor no mejora o empeora durante la carrera, es una señal de que deberías parar.

RITMO CARDÍACO ELEVADO: un ritmo cardíaco inusualmente elevado es una señal de que tu cuerpo está bajo una tensión negativa. Si tu ritmo normal está alrededor de las 110 pulsaciones por minuto pero esta vez está en 140, quiere decir que estás cansado o enfermo.

TIENES ANTOJO DE AZÚCAR: cuando tienes antojos de tomar alimentos azucarados, es que tu cuerpo necesita glucógeno. A lo mejor es que has estado entrenando a un nivel de intensidad demasiado elevado (quemando azúcar). Si esto te ocurre, reduce el nivel de entrenamiento o tómate unos días libres.

ANSIEDAD/FRUSTRACIÓN: es normal que no siempre te apetezca hacer ejercicio, pero si lo haces con más ansiedad y negatividad en lugar de con emoción y motivación, es que algo tienes que cambiar de tu programa. Queda con un amigo o escucha música para que tus entrenos sean más divertidos.

Cuando tengas ganas de tomarte un día (o dos o tres) de descanso, tienes dos opciones: una, volver a casa. No pasa nada, es totalmente normal. Yo he visto nadadores de élite salir del agua después de 10 minutos de entrenamiento. Ellos saben que su cuerpo no está receptivo al entrenamiento y si se obligan a seguir sería contraproducente para su motivación y progreso a largo plazo.

La otra opción es continuar el entreno pero abandonando tus expectativas. En otras palabras, olvídate del reloj, del monitor de pulsaciones y de las normas. Simplemente, deja que tu cuerpo te guíe. Relájate y haz lo que te pida el cuerpo, verás cómo desaparece la presión.

LOS ENTRENOS DE LA CARRERA A PIE

Ya he explicado en el capítulo 4 que medir los kilómetros no es la herramienta más adecuada de medición, porque correr 10 kilómetros en terreno llano un día de sol no es lo mismo que correr 10 kilómetros en montaña con clima frío. Por lo tanto, si intentas basarte en el kilometraje, es muy probable que acabes sobreentrenando.

Está bien que controles los kilómetros que haces algunos días, porque esta información te ayudará a controlar tu progreso. La herramienta de medición que yo prefiero utilizar es

la intensidad del ejercicio medida por el ritmo cardíaco. La intensidad del ejercicio es lo más importante, tanto si eres triatleta principiante o veterano. Entrenar a diferentes intensidades te convertirá en un atleta más fuerte y eficiente, por esto es importante que varíes la intensidad del ejercicio durante la semana. De esta manera, además, progresarás a un ritmo regular y minimizarás el cansancio.

Cada nivel de intensidad, o zona de entrenamiento, que he indicado anteriormente corresponde a un ritmo cardíaco específico. Para ello, tendrás que conocer cuál es tu ritmo cardíaco máximo. Para saber cuál es tu ritmo cardíaco máximo ve a las páginas 69 y 70. Para saber más sobre las cuatro zonas de entrenamiento y sus beneficios ve a las páginas 72 y 73.

Empieza cada sesión de entrenamiento con 10 minutos de calentamiento corriendo al 50% de tu esfuerzo máximo. Al final de los 10 minutos, habrás empezado a sudar ligeramente. Después corre otros 5 minutos incrementando ligeramente el ritmo; de esta manera, vas elevando gradualmente la temperatura del cuerpo y la circulación de la sangre, y evitas lesiones.

Después de cada sesión, camina durante 5 minutos. Después estira bien y agita los músculos que sientas rígidos. Presta especial atención a los cuádriceps, isquitibiales y zona lumbar. (Para más información sobre los estiramientos específicos para estas zonas ve al capítulo 8).

ZONA DE ENTRENAMIENTO 1

CAMINAR

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 50 y el 60% de tu índice cardíaco máximo.

DURACIÓN: entre 10 y 20 minutos.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: ritmo suave; RPE entre 10 y 12.

Caminar con paso enérgico es un buen entreno de recuperación activa, además de ser un descanso tanto físico como mental. Da un paseo de entre 10 y 20 minutos y estira cualquier músculo que sientas tenso o dolorido. Haz ligeros estiramientos durante el paseo o cuando lo hayas terminado.

RESISTENCIA

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 50 y el 60% de tu índice cardíaco máximo.

DURACIÓN: entrena durante el tiempo que tengas previsto que vas a tardar en hacer la carrera a pie en el triatlón.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: ritmo suave; RPE entre 10 y 12.

Las carreras largas son los entrenos más importantes del programa de entreno del triatlón. ¿Por qué? Porque la mayoría de la gente que abandona lo hace durante la carrera a pie, simplemente porque se queda sin fuerzas. Si haces carreras largas regularmente, tendrás la energía mental y física que necesitas para los últimos minutos del triatlón. Estas carreras de entreno prolongadas no han de ser más largas de lo que crees que vas a tardar en realizar la carrera a pie en el triatlón. Aumenta el tiempo de carrera paulatinamente durante las semanas (no más del 10% por semana) y controla tu ritmo cardíaco para evitar lesiones o cansancio.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 2

RITMO

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 60 y el 70% de tu índice cardíaco máximo.

DURACIÓN: entre 5 y 20 minutos.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: ritmo cómodo; RPE entre 13 y 15.

Después de 10 minutos de calentamiento, mantente en un ritmo que te sea cómodo pero desafiante. Corre entre 5 y 20 minutos a ese ritmo constante durante toda la carrera. Relaja entre 5 y 10 minutos caminando o corriendo suavemente y por último realiza algunos estiramientos.

SERIES LARGAS

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 60 y el 70% de tu índice cardíaco máximo.

DURACIÓN: entre dos y ocho series de 1.300 metros.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: ritmo cómodo pero desafiante; RPE entre 13 y 15.

Utiliza un terreno llano para este entrenamiento. Después de 10 minutos de calentamiento, haz entre dos y seis series de 1.300 metros con total recuperación entre una y otra, para que tu ritmo cardíaco vuelva a su normalidad y tu respiración esté

controlada. (Si corres en pista, recorre una distancia fija en tres minutos). Anota tus tiempos y pulsaciones en tu diario (ve al capítulo 9 para más información sobre el diario). Relaja y estira después de la sesión.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 3

SERIES CORTAS

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 70 y el 80% de tu índice cardíaco máximo.

DURACIÓN: entre tres y seis series de un minuto.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: difícil; RPE entre 16 y 17.

Después de 20 minutos de calentamiento y algunos estiramientos, haz entre tres y seis series de un minuto a ritmo fuerte y recupera entre cada una de ellas. Se trata de esprints totalmente controlados en los que has de correr a la máxima intensidad que puedas manteniendo una buena forma. Concéntrate en impulsarte hacia delante con las piernas mientras los brazos se mueven en el mismo plano que tu cuerpo. Ve aumentando la velocidad poco a poco durante el minuto que dura la serie de manera que cuando lleves 30 segundos la velocidad sea la máxima y finaliza a esa velocidad. Recupérate totalmente después de este entrenamiento.

LA CINTA DE CORRER

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 70 y el 80% de tu índice cardíaco máximo.

DURACIÓN: 5 minutos.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: difícil; RPE entre 16 y 17.

La cinta de correr puede mejorar tu carrera porque tendrás que concentrarte en mantener una buena forma; incluso puedes analizarla en el espejo. Después de 10 minutos de calentamiento, programa la cinta con tu recorrido preferido y a una velocidad rápida durante 5 minutos. Intenta mantener el mismo ritmo y cuando te sea difícil concéntrate en mantener la respiración calmada y constante. Recupera después del ejercicio.

ZONA DE ENTRENAMIENTO 4

ESPRINTS

RITMO CARDÍACO/INTENSIDAD: entre el 80 y el 90% de tu índice cardíaco máximo, puede ser difícil determinar tu ritmo cardíaco durante el ejercicio porque apenas hay tiempo entre el esfuerzo y la respuesta del ritmo cardíaco.

DURACIÓN: entre cinco y diez esprints de 15 segundos.

NIVEL DE ESFUERZO SUBJETIVO: máximo esfuerzo; RPE entre 18 y 20.

Calienta como mínimo 15 minutos y realiza algunos estiramientos. Durante cada esprint de 15 segundos, has de mantener la forma de la carrera perfecta e ir incrementando la velocidad poco a poco hasta el final del entrenamiento. La base de estos esprints es correr lo más rápido que puedas durante 15 segundos concentrándote en la velocidad rápida de las piernas. Haz que tus piernas se muevan rápidamente con zancadas cortas y pisando ligeramente el suelo. Haz entre 5 y 10 esprints cada dos semanas y controla cómo aumenta tu rendimiento. Solamente las personas del nivel 4 y los que tengan una sólida experiencia en la carrera deberían hacer este ejercicio porque se tensan los ligamentos, tendones y músculos, por lo que han de estar bien entrenados para soportar este ejercicio.

8

ESTIRA Y FORTALECE TU CUERPO

"Prepárate para el mundo como los atletas lo hacen para su ejercicio; lubrica tu mente y tus formas para que tengan la suficiente elasticidad y flexibilidad; la fuerza por sí sola no lo hará".

— PHILIP DORMER STANHOPE
CONDE DE CHESTERFIELD, ENSAYISTA Y ORADOR

Nuestras vidas diarias ejercen un estrés físico en nuestros cuerpos para el que no están suficientemente preparados. Con el tiempo, este estrés nos perjudicará de alguna manera.

¿Te has preguntado alguna vez por qué tantas personas sufren de dolor de espalda? La respuesta es simple: la mayoría de nosotros nos pasamos ocho horas o más sentados en una posición no natural que ejerce mucha presión en nuestro cuerpo, especialmente en la zona lumbar.

Si estiras y refuerzas tu cuerpo siguiendo las técnicas de este capítulo podrás contrarrestar las presiones de la vida diaria y funcionar de una forma más eficiente y sin dolores. También rendirás más durante tus entrenamientos y te recuperarás más rápidamente del ejercicio.

LOS ESTIRAMIENTOS

Los investigadores, profesores y médicos deportivos están constantemente buscando la manera de maximizar el rendimiento. Sus clientes, muchos de ellos atletas de élite,

dependen de ello.

Uno de los mejores descubrimientos en las altas esferas del mundo del deporte es quizás el secreto mejor guardado para todos nosotros. Es una técnica efectiva pero sencilla denominada "estiramiento aislado activo" que ha disparado el rendimiento de muchos atletas. Te puede ayudar a tener menos propensión a lesionarte, a sentirte más cómodo en tu cuerpo y a rendir mejor en el deporte y en las actividades diarias.

El objetivo del estiramiento es ofrecer a las fibras de los músculos y tendones los medios para relajarse y alargarse gradualmente, lo que les permitirá toda una serie de movimientos sin ninguna traba. Estos estiramientos varían según la persona: algunos atletas, por ejemplo, se balancean como bailarinas antes de correr, mientras otros contorsionan sus cuerpos hasta posiciones rarísimas. De todas formas, la mayoría de la gente realiza el típico estiramiento estático de "aguantar 30 segundos". El jurado todavía no sabe cuáles son los beneficios de los estiramientos estáticos y algunos expertos creen que pueden ser perjudiciales para los músculos. Un estudio realizado confirmó que aquellos que realizaron series de 17 estiramientos estáticos tuvieron más dolores y niveles más altos de creatina quinasa, una enzima asociada a los dolores musculares, que los que no hicieron nada de estiramientos.

¿Cómo puede ser? Los músculos tienen el reflejo de estirarse, un reflejo que se pone en marcha después de un movimiento rápido o de tres segundos de una posición de estiramiento. Cuando un músculo se estira estáticamente, tiene la tendencia natural a protegerse contra este movimiento, contrayéndose más de lo normal. Si continúas estirando mientras el músculo está intentando contraerse, entras en una batalla que invita a las lesiones.

Solamente el músculo caliente y relajado puede estirarse efectivamente. Es por esto que los expertos creen que los estiramientos aislados activos, o AIS, son una de las formas más prometedoras de obtener beneficios y de minimizar los riesgos. En AIS, mantienes el estiramiento tan solo durante dos o tres segundos, te relajas y vuelves a realizarlo tres segundos, y así vas calentando y alargando el músculo progresivamente. De esta manera, los estiramientos aislados activos trabajan con tu fisiología, no contra ella.

Desde que empecé a utilizar esta técnica, mi cuerpo nunca se ha vuelto a sentir rígido y mi rendimiento deportivo se ha disparado. También han desaparecido algunas pequeñas lesiones. El campeón del mundo de atletismo, Steve Spence, me dijo: "Yo siempre odiaba

estirar porque parecía que no me hacía nada, pero ahora utilizo este programa cada día y no me he vuelto a lesionar".

A continuación te propongo dos ejercicios para estirar dos zonas del cuerpo problemáticas: la zona lumbar y los hombros. Mucha gente padecerá dolores lumbares en algún momento de su vida. Esta secuencia de estiramientos, si se hace dos veces al día, puede reducir enormemente el dolor lumbar. (Nota importante: algunos estiramientos pueden empeorar determinados dolores de espalda, así que consulta a tu médico antes de empezar una rutina de estiramientos.)

Un par de cosas que hay que tener en cuenta para conseguir los beneficios del AIS: no te fuerces a ti mismo más allá de lo que te sientas cómodo. Tómate tu tiempo. Los resultados aparecerán cuando estés relajado y respirando profundamente. Mantén el estiramiento durante dos o tres segundos y después regresa a la posición inicial, en este momento la sangre estará fluyendo por tus músculos y los irá calentando poco a poco. Realiza de nuevo el movimiento, intentando incrementar la intensidad del estiramiento en un 5%. Repite el estiramiento entre seis y ocho veces y trata de forzarte un poco más cada vez.

Estiramiento de la zona lumbar

Estírate boca arriba en el suelo, encima de una alfombra o de una esterilla con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo. Utiliza los abdominales para llevar las rodillas al pecho. Presiona la espalda contra el suelo y levanta el trasero y las caderas ligeramente. Si no puedes llevar las rodillas al pecho fácilmente abraza los muslos con los brazos y apriétalos contra el pecho mientras exhalas profundamente. Los fisiólogos dicen que cuando contraes un grupo de músculos (en este caso, los abdominales), el grupo opuesto de músculos (en este caso, la espalda) se relajan.

Estiramiento de los hombros

Colócate de pie con los pies abiertos a la altura de los hombros, los brazos a los lados y los músculos abdominales apretados. Levanta recto el brazo izquierdo y llévalo por delante del pecho hacia el hombro derecho lo máximo que puedas. Después coloca la mano derecha en la parte superior del brazo izquierdo y sin torcer el cuerpo empuja ligeramente el brazo izquierdo

hacia el hombro derecho mientras exhalas. Mantén esta posición durante dos o tres segundos y después baja el brazo y agítalo. Repite este estiramiento entre seis y ocho veces. Cuando hayas terminado, si lo has hecho correctamente, notarás que el hombro izquierdo está más flexible y caliente que el derecho. Repite entonces la secuencia con el brazo derecho.

EJERCICIOS PARA FORTALECER

El cuerpo de un triatleta tiene que estar tan fuerte como flexible. El entrenamiento de fuerza es posiblemente el ejercicio más beneficioso que hay y es imprescindible para los triatletas. Los ejercicios de fuerza revierten la tendencia de pérdida de músculo que ocurre a un ritmo de casi dos kilos por año a partir de los 30 años. Además queman grasas, incrementan la densidad ósea y mejoran la postura. Para obtener todos estos beneficios, tendrás que hacer estos ejercicios dos veces por semana.

Es muy importante que realices estos ejercicios siguiendo una técnica sin fallos. Si decides hacerlos en un gimnasio y no sabes cómo utilizar las máquinas pide ayuda a algún monitor.

AISLAR: cuando hagas levantamientos de pesas concéntrate en el músculo específico que estás usando. En otras palabras, no presiones la espalda contra el banco de pesas arqueándola para evitar hacer fuerza con el pecho, porque así estarás trabajando la espalda en lugar del pecho. Es también importante que te muevas lo máximo para mejorar la flexibilidad. Y no contengas la respiración, exhala durante los dos segundos que levantas las pesas e inhala durante los dos segundos de recuperación.

UTILIZA UNA FUERZA RELAJADA: cuando aprendas a hacer un gran esfuerzo con el cuerpo relajado y tranquilo, tu salud mental y física se disparará. Aquí tienes un consejo:

mientras haces pesas, tus expresiones faciales reflejan tu percepción del esfuerzo, procura que sea una expresión relajada tipo Buda y no tipo Schwarzenegger. Haz que tus movimientos y tu respiración sean pausados y rítmicos.

UTILIZA PESAS SIEMPRE QUE PUEDAS: puesto que las pesas te obligan a equilibrar el peso libre, lo cual incrementa los beneficios del ejercicio, te evitarán lesiones porque desarrollan tus músculos simétricamente. Muchas lesiones de los tejidos blandos son debidas a un desequilibrio muscular más que a una debilidad muscular.

VARÍA SIEMPRE LOS ENTRENAMIENTOS: notarás muchos avances en tu aspecto y en tus sensaciones después de cuatro semanas de este programa de fortalecimiento muscular, pero conforme tus músculos se vayan adaptando a la nueva carga de trabajo los avances se estancarán. Para continuar viendo y sintiendo los beneficios al mismo ritmo, tendrás que ir variando la rutina de tus ejercicios. Una manera de hacerlo consiste en utilizar diferentes ejercicios para trabajar los mismos grupos de músculos en entrenamientos alternos. Por ejemplo, si el lunes utilizas la máquina de piernas para reforzar los gemelos, el miércoles utiliza la pelota de estabilidad. Como verás en el programa de entrenamiento de fuerza que empieza en la página 132, hay varios ejercicios diferentes para trabajar cada grupo muscular. Márcate como objetivo no hacer nunca el mismo entrenamiento en un mes.

TEN EN CUENTA TU DEPORTE: el programa de fortalecimiento muscular que viene a continuación es bastante general, pero si de verdad quieres mejorar tu rendimiento en el triatlón, tendrás que muscular para cumplir con las exigencias de la natación, el ciclismo y la carrera a pie. Una variante que podrías hacer: cuando levantes las pesas, empuja la barra hasta el pecho con los brazos extendidos, con un movimiento de brazada, en lugar de hacer el típico levantamiento en el que la levantas y la bajas hasta la parte alta del pecho.

VIGILA EL PESO: si levantas pesas demasiado ligeras, no obtendrás el máximo beneficio. Por otro lado, si levantas pesas demasiado pesadas, corres el riesgo de lesionarte. Como norma general, deberías usar pesas que pudieras levantar de la forma correcta durante dos series y sentir que te esfuerzas cómodamente. Si sientes que puedes hacer una tercera serie, es que las pesas son demasiado ligeras. Si no puedes terminar las dos series es que son demasiado pesadas.

Si nunca has levantado pesas o no lo has hecho durante tres meses o más, es muy importante que vayas poco a poco, de lo contrario te dolerán los músculos y corres el riesgo de lesionarte. Las primeras sesiones deberían ser fáciles. Este periodo de adaptación

anatómica adiestra a tu cuerpo para que pueda absorber los efectos de los posteriores entrenos de fuerza. En estas sesiones, levanta pesas de poco peso más veces. Este programa se compone de una serie de 12 repeticiones seguida de otra de 8 repeticiones. Si eres nuevo en esto, empieza con pesas más ligeras y haz una serie de 20 repeticiones y una segunda serie de 15. Después de seis sesiones, pasa a la secuencia 12-8.

LOS FABULOSOS CINCO: PARA ESOS DÍAS QUE NO TIENES TIEMPO DE HACER TODAS LAS SERIES

El día que no tengas tiempo de realizar toda la secuencia haz esta rutina abreviada en casa. Consiste en un simple entreno de 20 minutos de estiramientos y fuerza compuesto de cinco ejercicios y cinco estiramientos que puedes hacer mientras miras el telediario. El único equipo que necesitas son tres pares de pesas y una pelota de estabilidad.

Empieza con dos o tres minutos de calentamiento realizando tres series de 25 saltos o de correr sin moverte del sitio. Estos dos métodos, son altamente eficaces para calentar el cuerpo en poco tiempo. Después del calentamiento, dedica unos minutos a estirar esas partes del cuerpo que sientes tensas utilizando los estiramientos de las siguientes páginas de este capítulo. Después empieza el entreno:

LANZAMIENTO: haz una serie de 8 repeticiones dando un paso hacia delante con la pierna izquierda y después con la pierna derecha. Estira el cuádriceps realizando el estiramiento del cuádriceps en el sitio de la página 133.

TENSIÓN DEL PECHO: haz dos series de 8 o 10 repeticiones y después el estiramiento del pecho de la página 148-149.

REMAR CON UN BRAZO: realiza dos series de 8 repeticiones con cada brazo y termina con el estiramiento de la parte superior de la espalda de la página 140.

APRETAR LOS ABDOMINALES: dos series de 20 abdominales de alta intensidad serán suficientes para tus abdominales. Termina con los estiramientos de la página 155.

SUPERMAN: realiza dos series de esta secuencia, aguantando cada movimiento durante 10 segundos. Después del primero descansa durante 30 segundos utilizando los estiramientos de la página 127. Repite el estiramiento después de la segunda serie.

AGUANTA HASTA CASI NO PODER MÁS: un secreto importante de los entrenos de

fuerza es poner algo de energía extra en las últimas repeticiones de cada serie. Esfuérzate de verdad por mantener tu forma y darlo todo en las últimas repeticiones. Si te esmeras hasta este nivel liberarás una sustancia conocida como hormona del crecimiento, una sustancia con una gran capacidad quemagrasas que mejora la salud y es muy anabólica (desarrolla el músculo). Para obtener los beneficios de esta hormona que se produce naturalmente, deberías levantar pesas hasta el punto de esfuerzo máximo al final de las series, es decir, hasta que tus músculos estén tan cansados que sientas que no podrías levantar ese peso una vez más de la forma adecuada. Es aquí donde la mayoría de la gente se queda corto en sus rutinas de entrenos de fuerza.

HAZLO SENCILLO: no tienes que apuntarte a un gimnasio para levantar pesas. De hecho, ni siquiera tienes que montarte un gimnasio en casa. Lo único que has de comprar son tres piezas de equipamiento: un juego de pesas, una pelota de estabilidad y una cinta de resistencia. Yo recomiendo las pesas de 2 y 4 kilos para las mujeres y las de 5, 10 y 15 para los hombres. Si tienes un suelo duro, a lo mejor también te interesa una esterilla de espuma para hacer los ejercicios de suelo y los estiramientos. No necesitas nada más que esto.

LOS 40 MINUTOS DE ESTIRAMIENTOS Y FUERZA

A continuación explico el programa de un circuito que estirará y reforzará prácticamente cada zona de tu cuerpo en 40 minutos. Es diferente a todos los que hayas hecho antes.

PRIMERA FASE: calentamiento (5 min). Empieza con un calentamiento aeróbico de cinco minutos de forma que al final del calentamiento hayas empezado a sudar. Si lo haces en casa, sal y da una vuelta vigorosa a la manzana. Si hace mal tiempo, puedes hacerlo en casa con tres series de 25 saltos cada una. Si es en el gimnasio, varía las máquinas en las que haces el calentamiento: máquina de steps, cinta de correr o bicicleta estática.

SEGUNDA FASE: estiramiento inicial (5 min). Dedica unos minutos a hacer los siguientes estiramientos de aquellas zonas que sientas especialmente rígidas o tensas. Es importante que reduzcas el riesgo de lesiones cuando levantes las pesas. Concéntrate en respirar profunda y rítmicamente mientras estiras.

Estiramiento de la parte superior

Colócate de pie con los pies abiertos alineados con los hombros y junta los brazos rectos por encima de la cabeza con las

palmas de las manos tocándose. Extiende al máximo los brazos alargando el cuerpo. Mantén esta postura durante tres segundos y relájate. Repite este movimiento entre seis y ocho veces, estirando y alargando el cuerpo cada vez más en cada repetición.

Estiramiento en el suelo

Realiza este estiramiento siguiendo las instrucciones de la página 127.

Balanceo de brazos

Para relajar y calentar los hombros, mueve el brazo izquierdo haciendo círculos cinco veces hacia delante y cinco hacia atrás. Repite la serie entre seis y ocho veces. Después haz lo mismo con el brazo derecho.

Estiramiento de los cuádriceps

Para relajar los cuádriceps (los músculos delanteros de los muslos) colócate de pie con los pies un poco separados. Mantén los muslos quietos y las rodillas un poco separadas. Dobla la pierna izquierda por detrás de ti, agarra el tobillo y tira de él hacia el trasero. Si te cuesta mantener el equilibrio puedes sostenerte en una silla con la mano libre. Mantén esta postura unos tres segundos y repítela unas seis u ocho veces. Después, repite la secuencia con la pierna derecha.

Rotación de la parte superior del cuerpo

Para estirar y calentar la zona intermedia del cuerpo, colócate de pie con los pies separados alineados con los hombros y las rodillas relajadas, no bloqueadas. Junta los brazos delante de ti con los codos doblados y los antebrazos a la altura de la caja torácica. Rota la parte superior del cuerpo hacia la derecha todo lo que puedas. Relaja y rótala hacia la izquierda. Repite este movimiento fluido entre seis y ocho veces, intentando que la rotación sea más amplia cada vez.

Rotación del cuello

La mayoría de nosotros tenemos mucha tensión en el cuello. Para aliviarla inclina suavemente la cabeza hacia delante de

manera que la barbilla se acerque al pecho. Coloca los dedos en la parte posterior de la cabeza y empuja ligeramente hacia ella para que el estiramiento sea más profundo. Mantén esta posición durante tres segundos. Repite el estiramiento entre seis y ocho veces procurando estirar más cada vez. Después inclina la cabeza hacia la derecha de manera que la oreja se acerque al hombro. Coloca los dedos de la mano derecha en la cabeza y tira de ella con suavidad. Mantén esta posición tres segundos. Después repite el estiramiento entre seis y ocho veces a cada lado.

TERCERA FASE: el ejercicio central (25 min). En este programa, alternarás entre los ejercicios de estiramiento y de fuerza. Por ejemplo, empezarás estirando los cuádriceps durante un minuto utilizando los estiramientos indicados antes, y después estirarás estos músculos con uno de los ejercicios de la página 136. Para cada uno de ellos, haz repeticiones de 12 veces, seguidas de un descanso de 30 segundos mientras estiras el músculo trabajado. Después haz otra serie de ocho repeticiones, seguidas de un minuto de descanso antes de pasar al siguiente ejercicio. Durante el descanso estira el músculo que acabas de trabajar. Los estudios demuestran que la gente que estira un grupo de músculos durante 20 o 30 segundos después de haber trabajado esos músculos, aumentan su fuerza en un 20%. Además, esta técnica de estirar y reforzar alarga y desarrolla tus músculos al mismo tiempo, ahorrándote tiempo e incrementando la eficiencia de tu entreno.

Realiza este ejercicio de estirar y reforzar cada grupo de músculos por este orden: cuádriceps, parte superior de la espalda, isquiofemorales, pecho, gemelos, abdominales y zona lumbar. Después de este ejercicio, también he incluido algunos para los brazos, aunque estos no son una parte esencial de tu programa de entrenamiento del triatlón. fíjate que para cada grupo de músculos, he incluido varios ejercicios diferentes para que no te aburras y varíes cada semana. En tus entrenos elige solamente un ejercicio para uno de los siete grupos musculares.

CUARTA FASE: relajación (5 min). Al final del entreno dedica cinco minutos a caminar tranquilamente en la cinta de correr o por tu calle o a pedalear suavemente en una bicicleta estática. Esto ayudará a que los músculos se recuperen mejor porque tu cuerpo volverá a su equilibrio natural. Finaliza el entreno con un par de tus estiramientos favoritos y ya habrás terminado.

¿MUSCULARÉ DEMASIADO?

A mucha gente le preocupa muscular demasiado si utiliza pesas en sus entrenamientos. Evidentemente, si te pasas cinco horas a la semana y levantas pesas muy pesadas, seguramente desarrollarás mucho tus músculos. Pero los triatletas no suelen ser demasiado musculados, porque el ejercicio de resistencia, es decir, las tandas largas de ejercicio aeróbico, tienden a romper la masa muscular. Es por esto que los culturistas profesionales evitan los ejercicios de resistencia.

Si te preocupa muscular demasiado, haz más repeticiones con menos peso y sigue fiel al programa de entreno del triatlón: nada, corre y ve en bicicleta.

EJERCICIOS DE CUÁDRICEPS

Estiramiento de pie. Realiza este ejercicio como explico en la página 133.

EN CASA

Sentadillas con pesas

1. Colócate de pie con dos pesas en las manos con los brazos extendidos al lado del cuerpo, los pies ligeramente separados. Mantén la espalda recta y los dedos de los pies apuntando hacia delante.

2. Inicia el descenso con las caderas, no las rodillas, y baja como si fueras a sentarte en una silla. Detente cuando los muslos estén paralelos al suelo. Mantén la espalda en su posición natural y evita que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies. Levántate hasta la posición de inicio impulsándote con los talones. Haz una serie de doce repeticiones y después descansa durante 30 segundos mientras estiras los cuádriceps. A continuación, realiza otra serie de 8 repeticiones.

Zancadas

1. Colócate de pie con dos pesas en las manos, los pies alineados con los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia delante.

2. Da una gran zancada hacia delante, lo suficientemente larga para que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla alineada con los dedos de los pies, no más. Regresa a la posición inicial volviendo la pierna avanzada hacia atrás. Este movimiento refuerza toda la pierna y el trasero al mismo tiempo que incrementa la amplitud de movimiento de tus caderas. Realiza una serie de 12 repeticiones con cada pierna. Descansa 30 segundos mientras estiras los cuádriceps. Después realiza una segunda serie con cada pierna, esta vez de ocho repeticiones. Termina la secuencia estirando los cuádriceps un minuto antes de seguir con el siguiente ejercicio.

DUPLICA EL EJERCICIO PARA QUEMAR MÁS GRASAS

En general, el entrenamiento con pesas utiliza el azúcar que está almacenado en nuestros músculos (denominado glucógeno). El ejercicio aeróbico, en cambio, utiliza tanto el azúcar como la grasa. Si tu objetivo es perder peso, tendrás que añadir entre 20 minutos y media hora de ejercicio aeróbico después del entreno de pesas (puede ser correr, bicicleta o la máquina de steps). De esta manera, el ejercicio con pesas utilizará el azúcar almacenado en los músculos y la grasa la quemarás con el ejercicio aeróbico.

Step up

1. Colócate delante de una silla resistente o banco con las pesas en las manos y los brazos a los lados del cuerpo. Asegúrate de que la superficie de la silla o el banco no sea resbaladiza para que no resbales cuando te subas. Si utilizas una silla, el respaldo debería estar a un lado (no enfrente de ti). Coloca el pie izquierdo cerca del centro del banco o silla, esta es la pierna que va a hacer el trabajo. Mantén la espalda en su posición natural, los hombros hacia atrás y la mirada al frente.

2. Ve bajando con el talón izquierdo para levantar la pierna derecha del suelo. Coloca el pie derecho en el banco o silla al lado del pie izquierdo y después vuelve a tu posición inicial bajando con el pie derecho.
Procura mantener todo el peso con el pie izquierdo y no empujar con el pie que está en el suelo. Realiza una serie de 12 repeticiones y después haz lo mismo con el pie derecho en la silla. Descansa 30 segundos mientras estiras los cuádriceps. A continuación repite el ejercicio pero esta vez haz ocho repeticiones. Termina con un minuto de estiramiento de los cuádriceps antes de pasar al siguiente ejercicio.

EN EL GIMNASIO

Sentadillas con la máquina

1. Coloca la barra en los ganchos de la máquina a una altura que tengas que tener las rodillas ligeramente dobladas y pon la barra con las pesas en los hombros. Los pies deberían estar alineados con los hombros. La barra tiene que descansar en la parte posterior de los hombros y en la parte superior de la espalda, no en el cuello. (Si sientes dolor es que no tienes la barra bien colocada.) Agarra la barra con las manos y los brazos bien separados y haz fuerza con las piernas para levantarla hacia arriba y sacarla de los ganchos. Después rota ligeramente la barra hacia atrás con las manos para evitar que se introduzca en los ganchos cuando bajes. Los codos deberían estar apuntando hacia el suelo, las muñecas rectas (no inclinadas hacia atrás) y las rodillas flexionadas pero sin bloquearlas.

2. Inicia el descenso desde las caderas, no desde las rodillas, y baja como si quisieras sentarte en una silla. Baja hasta que los muslos estén paralelos al suelo, detente en esta posición y a continuación empuja con los talones para volver a la posición inicial. Durante este movimiento, mantén el pecho hacia arriba, los codos apuntando al suelo y las rodillas en línea con los pies. Realiza una serie de 12 repeticiones y descansa 30 minutos para estirar los cuádriceps. A continuación, realiza ocho repeticiones y descansa durante un minuto.

Sentadillas con la espalda

1. Si utilizas una máquina de musculación coloca las pesas en los soportes a una altura que tengas las rodillas ligeramente dobladas y colócate la barra en los hombros. De esta manera los soportes estarán por debajo de ti y podrás colocar la barra en ellos cuando sientas los músculos cansados después de la serie, en lugar de tener que levantarla para colocarla en los soportes. Coloca la barra de tal manera que descanse en la parte posterior de los hombros y en la parte superior de la espalda, no en el cuello. (Si sientes dolor es que no tienes la barra bien colocada.) Sujeta la barra con las manos y brazos abiertos, los codos apuntando al suelo y los pies ligeramente abiertos alineados con los hombros y las rodillas no bloqueadas.

2. Inicia el descenso desde las caderas, no desde las rodillas, y ve bajando como si te fueras a sentar en una silla. Baja hasta que los muslos estén paralelos al suelo y después con los talones inicia la subida hasta la posición inicial. Durante el movimiento, el pecho ha de estar elevado, los codos apuntando al suelo y las rodillas en línea con los pies. Realiza una serie de 12 repeticiones y descansa 30 segundos mientras estiras los cuádriceps. A continuación, realiza ocho repeticiones y descansa durante un minuto.

Presionar con las piernas

1. Siéntate en una máquina de presión con las piernas con los pies planos en la plataforma. Ajusta el asiento de tal manera que las rodillas estén dobladas formando un ángulo de 90° o un poco menos. Agárrate a las barras laterales manteniendo la espalda plana contra el respaldo y la zona superior del cuerpo relajada.

2. Presiona la plataforma de los pies y estira las piernas hasta que estén casi extendidas completamente. Mantén las piernas ligeramente flexionadas para que las rodillas no se bloqueen. Regresa a la posición inicial. Realiza una serie de 12 repeticiones y descansa 30 segundos mientras estiras los cuádriceps. A continuación, realiza ocho repeticiones y descansa durante un minuto.

EJERCICIOS DE LA ZONA SUPERIOR DE LA ESPALDA

Estiramientos de la zona superior de la espalda

Colócate de pie a unos 60 centímetros de la pared, con los pies ligeramente separados y los dedos apuntando hacia la pared. Con los brazos extendidos, coloca las palmas de las manos planas en la pared un poco por encima de la altura de los ojos. Baja la cabeza de manera que las orejas estén a la altura de los antebrazos. La espalda se arqueará ligeramente. Aprieta como si quisieras juntar las paletillas de la espalda. Deberías sentir un buen estiramiento de los músculos de la zona superior de la espalda. Mantén esta postura durante tres segundos y repítela seis veces como mínimo.

EN CASA

Remo con un brazo

1. Sujeta una pesa con la mano derecha y coloca la mano izquierda y la rodilla en un banco de pesas o en el asiento de una silla. Con la espalda recta deja que la pesa caiga de manera que quede a la altura de tu hombro.

2. Concéntrate en utilizar los músculos de la zona superior de la espalda mientras levantas la pesa hacia arriba y hacia la cadera, siempre manteniendo el brazo cerca del cuerpo. No levantes la pesa más arriba de la altura de la cadera. Detente cuando la pesa esté arriba y después ve bajándola lentamente hasta su posición inicial. Realiza 12 repeticiones con cada brazo. A continuación, realiza los estiramientos de esos músculos que aparecen en el apartado anterior. Realiza después otra serie de ocho repeticiones con cada brazo y estira de nuevo los músculos.

Musculación de la parte superior sentado

1. Siéntate en una silla con una postura correcta, de manera que no estés encorvado y los músculos abdominales y de la espalda soporten tu tronco. Los pies deberían estar planos en el suelo, los dedos de los pies apuntando hacia delante. Coloca una pesa encima de cada hombro a la altura de la mandíbula con las palmas de las manos apuntando hacia delante. Los codos deberían apuntar al suelo y las muñecas rectas, no dobladas.

2. Sube las pesas hacia arriba y júntalas ligeramente de manera que queden a unos 15 cm de distancia. Evita encoger los hombros hacia arriba y mantén los codos sueltos, no bloqueados. Realiza 12 repeticiones seguidas de los estiramientos de la zona superior de la espalda de la página 140. A continuación, haz otra serie de ocho repeticiones y de nuevo realiza los estiramientos.

Pullover con pelota

1. Échate sobre una pelota de estabilidad con la zona superior, la cabeza y el cuello apoyados sobre ella. Mantén las caderas y el trasero elevados de forma que los muslos queden paralelos al suelo y las rodillas dobladas formando un ángulo de 90°. Sostén dos pesas con las manos a la altura del pecho con los brazos estirados. No dobles los codos.

2. Manteniendo la cabeza y la zona superior del cuerpo inmóvil y los brazos extendidos con los codos relajados, ve bajando lentamente las pesas hacia el suelo y hacia atrás por los lados de la cabeza y hasta una altura por debajo de las orejas. Detente en esta posición y a continuación, vuelve a subir las pesas hasta su posición inicial. Realiza 12 repeticiones seguidas de los estiramientos de la zona superior de la espalda de la página 140. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones y de nuevo realiza los estiramientos.

EN EL GIMNASIO

Pulldown

1. Siéntate delante de la máquina de pulldown con los pies planos en el suelo y sujeta la barra por encima de la cabeza con los brazos abiertos alineados con los hombros. Mantén los brazos estirados y el torso hacia arriba o ligeramente inclinado hacia detrás. La espalda debería estar recta, no arqueada.

2. Aprieta las paletillas de la espalda juntas, saca pecho, y tira de la barra hacia abajo hacia tu pecho. Detente cuando la barra pase tu barbilla, a unos 4 o 5 centímetros de distancia y después, lentamente, deja que vuelva a su posición inicial. Realiza 12 repeticiones seguidas de los estiramientos de la zona superior de la espalda de la página 140. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones y de nuevo realiza los estiramientos.

Remo en polea baja

1. Siéntate en el asiento de la máquina con las rodillas ligeramente dobladas y los pies planos en la plataforma. Inclínate hacia detrás ligeramente con la espalda recta. Agarra las manillas con las palmas de las manos enfrentadas y los brazos totalmente extendidos.

2. Aprieta las paletillas de la espalda mientras tiras de las manillas hacia el esternón. Detente en esta posición y deja que vuelvan lentamente a su posición inicial. Realiza 12 repeticiones seguidas de los estiramientos de la zona superior de la espalda de la página 140. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones y de nuevo realiza los estiramientos.

EJERCICIOS DE LOS ISQUIOFEMORALES

ESTIRAMIENTOS

Estiramientos de los isquiofemorales echado

Échate sobre la espalda en una esterilla o alfombra. Levanta la pierna izquierda extendida y dobla la pierna derecha de manera que el pie esté plano en el suelo. Sujeta una cuerda, cinturón o toalla pasándola por el arco del pie izquierdo y tira suavemente de ella para que la pierna vaya hacia el hombro derecho. Mantén esta posición durante tres segundos y repite el ejercicio entre seis y ocho veces, dependiendo del estiramiento en cada repetición. A continuación, repite el ejercicio con la pierna derecha.

Estiramientos de los isquiofemorales de pie

Coloca el talón de un pie sobre una silla o banco a la altura de la cintura. Con la espalda recta dobla la cintura y baja hacia la pierna con la mano sobre el muslo. Asegúrate de mantener las caderas mirando hacia delante, no giradas, los pies apuntando hacia arriba y la rodilla relajada. Deberías sentir un buen estiramiento en la parte posterior del cuádriceps. Mantén esta postura durante tres o cinco segundos y repítela entre seis y ocho veces, dependiendo del estiramiento en cada repetición. A continuación, repite el ejercicio con la otra pierna.

EN CASA

Levantar la cadera

1. Échate sobre una alfombra o esterilla con las rodillas dobladas y los pies ligeramente separados. Los dedos de los pies deberían apuntar hacia delante y los brazos han de estar rectos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

2. Presiona con los talones para levantar las caderas y el trasero del suelo. El cuerpo debería formar un puente desde las paletillas de la espalda hasta las rodillas. Deberías sentir el esfuerzo en los músculos isquiofemorales. Aprieta los glúteos al final del movimiento. Después, regresa a la posición inicial. Realiza 12 repeticiones y después relaja 30 segundos para estirar estos músculos utilizando los estiramientos de la página 144. A continuación, realiza una serie de ocho repeticiones y de nuevo estiramientos.

Curl de piernas en la pelota de estabilidad

1. Echado boca arriba en una alfombra o esterilla con las piernas extendidas y los talones apoyados en la pelota de estabilidad, mantén los brazos extendidos a los lados del cuerpo con las palmas en el suelo. Presiona la pelota con los talones para elevar la pelvis, el trasero y la mayor parte de la espalda. Tu cuerpo debería formar un puente desde las paletillas de la espalda hasta los pies, y deberías sentir el esfuerzo en los músculos isquiofemorales.

2. Con el cuerpo levantado, aprieta los glúteos y presiona los pies planos contra la pelota mientras doblas las rodillas y ruedas la pelota hacia ti. Detente en esta posición y, a continuación, rueda la pelota hasta la posición puente anterior. Rueda la pelota hacia ti y hacia fuera 12 veces antes de hacer un descanso de 30 segundos para descansar los isquiofemorales utilizando los ejercicios de la página 144 y 145. Después realiza una serie de ocho repeticiones seguidas de un minuto de estiramientos.

Curl de pierna de pie

1. Colócate una cinta elástica entre el talón izquierdo y el derecho. En posición erguida con los abdominales apretados, mirando hacia delante y sujetándote en el respaldo de una silla. Los dedos del pie izquierdo deberían apuntar hacia delante y el pie derecho ha de estar de puntillas.

2. Manteniendo las rodillas y los muslos alineados entre sí, dobla la rodilla derecha y levanta el pie hacia detrás hasta que la espinilla esté paralela al suelo. Parece un movimiento fácil pero no lo es. Si al principio no consigues ponerlo paralelo al suelo, sigue intentándolo. Realiza 12 repeticiones con cada pierna. Estira los isquiofemorales 30 segundos haciendo los ejercicios de la página 144 y 145. Después realiza una serie de ocho repeticiones con cada pierna y vuelve a realizar un minuto de estiramientos.

EN EL GIMNASIO

Curl de los isquiofemorales con una pierna

1. Échate en el banco de la máquina de curl de piernas con los pies detrás de las almohadillas y las rodillas encima justo del extremo del banco. Agárrate a las barras de la máquina, si las hay. Las piernas deberían estar totalmente extendidas, con algo de flexión a la altura de las rodillas y los dedos de los pies apuntando al suelo.

2. Mantén la pelvis apretada contra el banco mientras elevas un talón hacia el trasero de manera que la pierna se doble formando un ángulo de 90°. La otra pierna debería mantenerse en la posición extendida. Ve bajando lentamente la pierna hasta su posición inicial. Realiza 12 repeticiones con cada pierna. Después descansa 30 segundos para estirar los isquiofemorales con los ejercicios de la página 144 y 145. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones seguidas de un minuto de estiramientos.

Curl de los isquiofemorales de pie

1. Colócate de pie mirando la máquina de polea baja con la cuerda de la polea enrollada alrededor del talón izquierdo. Mantente erguido con los abdominales apretados, mirando hacia delante mientras te agarras a la barra para no perder el equilibrio. Mantén los pies unos centímetros separados y los dedos de ambos pies apuntando hacia delante.

2. Manteniendo rodillas y muslos alineados, dobla la rodilla izquierda y levanta el pie por detrás de ti hasta que la parte inferior de la pierna esté paralela al suelo. Detente en esta posición y después regresa a la posición inicial. Realiza 12 repeticiones con cada pierna. Después descansa 30 segundos para estirar los isquiofemorales con los ejercicios de la página 144 y 145. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones seguidas de un minuto de estiramientos.

EJERCICIOS DE PECHO

Estiramientos del pecho

Colócate de pie y de lado contra una pared de manera que estés a unos pocos centímetros de ella. Coloca la palma de la mano en la pared detrás de ti a la misma altura de los hombros. Mantén las caderas y los hombros rectos y coloca la mano libre al

lado del cuerpo. Mantén esta posición durante dos o tres segundos. Repite el estiramiento entre seis y ocho veces. Después repite la secuencia completa con el otro brazo.

EN CASA

Empuje con el pecho

1. Échate boca arriba en una pelota de estabilidad de manera que la pelota sostenga tu cabeza, cuello y parte superior de la espalda. Mantén los pies abiertos alineados con los hombros y las caderas y el trasero elevados de manera que los muslos estén paralelos al suelo y las rodillas formen un ángulo de 90°. Sujeta dos pesas con las manos y los brazos extendidos. Las palmas deberían apuntar a los pies y los codos ligeramente doblados, no bloqueados.

2. Aprieta las paletillas de la espalda mientras doblas los codos y lentamente bajas las pesas hasta que estén a la altura de las axilas, un poco más arriba del nivel del pecho. Detente en esta posición y después vuelve a la posición inicial, juntando las manos sin golpear las pesas. Realiza 12 repeticiones y descansa 30 segundos estirando los músculos del pecho con los estiramientos descritos en el apartado anterior. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones, seguidas de un minuto de descanso y estira también los músculos del pecho.

Apertura del pecho

1. Colócate en una pelota de estabilidad de la misma forma que para hacer el ejercicio anterior, con la cabeza, el cuello y la parte superior de la espalda apoyados en la pelota y las caderas elevadas. Sostén las pesas de la misma manera que en el ejercicio anterior.

2. Impulsándote con los codos ligeramente doblados mueve los brazos hacia fuera y hacia abajo como formando un arco hasta que los antebrazos estén paralelos al suelo. Utiliza los músculos del pecho para llevar las pesas a su posición inicial realizando el mismo arco pero al revés. Realiza 12 repeticiones y descansa 30 segundos estirando los músculos del pecho con los estiramientos descritos en el apartado anterior. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones, seguidas de un minuto de descanso y estira también los músculos del pecho.

Flexiones

1. Colócate echado en el suelo boca abajo soportando el peso del cuerpo con las almohadillas de los pies y las manos, que deberán estar unos 10 cm más separadas que los hombros y con las palmas planas en el suelo. Estira los brazos sin bloquear los codos. El trasero debería estar un poco por encima de la línea del cuerpo para que la espalda no se corve.

2. Baja el torso hasta que el pecho casi toque el suelo y regresa a la posición inicial. Realiza 12 repeticiones y descansa 30 segundos estirando los músculos del pecho con los estiramientos descritos en el apartado anterior. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones, seguidas de un minuto de descanso y estira también los músculos del pecho.

Flexiones con las rodillas dobladas

Colócate en la posición anterior, pero esta vez en lugar de tener las piernas estiradas tendrás que tener las rodillas y los pies levantados del suelo. Es conveniente que realices este ejercicio sobre una alfombra o esterilla de ejercicios para amortiguar las rodillas. Baja el torso hasta que el pecho casi toque el suelo y regresa a la posición inicial. Realiza 12 repeticiones y descansa 30 segundos estirando los músculos del pecho con los estiramientos descritos en el apartado anterior. A continuación, realiza otra serie de ocho repeticiones, seguidas de un minuto de descanso y estira también los músculos del pecho.

EN EL GIMNASIO

Empuje con el pecho

Realiza el ejercicio descrito en la página 149 sobre un banco de ejercicios en lugar de sobre una pelota de estabilidad.

Apertura del pecho

1. Sentado en una máquina de ejercicios de pecho con los pies separados a una distancia que te sea cómoda y planos en el suelo. Agarra las barras de la máquina. Los codos deberían estar a la altura de los hombros descansando sobre las almohadillas.

2. Con la espalda y los hombros apoyados sobre el respaldo, utiliza los músculos del pecho para juntar las almohadillas enfrente de tu pecho. Detente en esta posición antes de regresar a la posición inicial. Realiza 12 repeticiones y descansa 30 segundos estirando los músculos del pecho con los estiramientos descritos en el apartado anterior. A continuación, realiza otra serie de minuto de descanso y estira también los músculos del pecho.

EJERCICIOS DE LOS GEMELOS

ESTIRAMIENTOS

Estiramiento de los gemelos echado

Échate en el suelo boca arriba en una alfombra o esterilla. Levanta una pierna estirada con la rodilla relajada (no bloqueada), manteniendo la otra doblada y con el pie plano en el suelo. El pie de la pierna estirada ha de estar en flex. Ata una cinta, cinturón o toalla alrededor de la almohadilla del pie elevado y tira de ella suavemente para forzar el estiramiento. Mantén esta posición durante tres segundos y repite el ejercicio entre seis y ocho veces, dependiendo del estiramiento en cada repetición. Repite el ejercicio con la otra pierna.

Estiramiento de los gemelos de pie

Colócate de pie en el último peldaño de una escalera, agarrándote a la barandilla para no perder el equilibrio. Si tu casa no tiene escaleras, puedes ponerte encima de un step de aerobic o de algún libro gordo. Sube el pie izquierdo al peldaño de manera que la almohadilla del pie esté en el borde del mismo y el talón caiga hacia atrás. Coloca el pie derecho detrás del talón izquierdo y mantén esta posición (no te inclines hacia delante ni hacia detrás). Con las dos rodillas ligeramente dobladas, deja caer el talón izquierdo y cambia el peso para que sea ese talón el que lo soporte. Mantén esta posición durante tres segundos. Repite el ejercicio entre seis y ocho veces dependiendo del estiramiento en cada repetición. A continuación, repite el estiramiento con el gemelo derecho.

EN CASA

Elevación del gemelo en el suelo

1. Colócate con los pies abiertos alineados con las caderas. Sujeta dos pesas con las manos con los brazos extendidos a los lados del cuerpo.

2. Ponte de puntillas y concéntrate en mantener los pies extendidos, no dobles las rodillas hacia fuera ni hacia dentro mientras lo haces. Mantente en esta posición y después regresa a la posición inicial. Realiza 12 repeticiones y después descansa 30 segundos haciendo los ejercicios del apartado anterior. Realiza ocho repeticiones más y acaba con un estiramiento de los gemelos.

Elevación del gemelo en un peldaño

1. Colócate en el último peldaño de una escalera, sosteniendo una pesa en una mano. Sujétate con la otra a la barandilla. Si tu casa no tiene escaleras, puedes ponerte encima de un step de aerobic o de algún libro gordo. Coloca la parte delantera de ambos pies en el peldaño de manera que las almohadillas estén en el extremo del mismo y los talones caigan hacia atrás.

2. Manteniendo el cuerpo en línea recta con los dedos de los pies, eleva el cuerpo lo máximo que puedas asegurándote de no levantar los talones al hacerlo. Las rodillas deben estar relajadas y no deben inclinarse hacia delante. Detente en esta posición elevada y después, baja los talones lentamente por debajo del nivel del peldaño. Realiza 12 repeticiones y descansa 30 segundos haciendo los ejercicios del apartado anterior. Realiza ocho repeticiones más y acaba con un estiramiento de los gemelos.

EN EL GIMNASIO

Elevación del gemelo sentado

1. Siéntate recto en el banco mirando a la máquina de musculación de gemelos, con los músculos abdominales y los de la espalda soportando el peso del tronco. Coloca las almohadillas de los pies en la barra de los pies con los talones por debajo del nivel de la barra. Apoya el cojín del peso de la máquina en tus muslos, a unos pocos centímetros de las rodillas. Agárrate al banco o al cojín del peso para apoyarte y mira hacia delante.
2. Eleva los muslos por encima del nivel de la barra de metal de los pies lo máximo que puedas. Detente en esta posición y a continuación, desciende hasta la posición inicial. Realiza 12 repeticiones y después descansa 30 segundos haciendo los ejercicios del apartado anterior. Realiza ocho repeticiones más y acaba con un estiramiento de los gemelos.

EJERCICIOS ABDOMINALES

ESTIRAMIENTOS

Deslizamiento sobre la pelota de estabilidad

Echado sobre la pelota de estabilidad mirando hacia arriba, deslízate por ella de manera que la pelvis se abra y sientas un buen estiramiento abdominal. Mantén los pies planos en el suelo mientras permites que la presión de la pelota corra desde tus caderas hasta la espalda. La cabeza y el cuello deberían caer por detrás de la pelota mientras los brazos están en una posición extendida de forma natural con las puntas de los dedos de las manos tocando el suelo para mantener el equilibrio. Mantén esta posición durante dos o tres segundos y después repite el ejercicio entre seis y ocho veces dependiendo del estiramiento en cada repetición.

Cobra

Échate en una alfombra o esterilla boca abajo con los pies un poco más abiertos que los hombros. Coloca las palmas de la mano en la alfombrilla mirando hacia abajo a la altura de los hombros. Ahora empuja con los brazos para levantar el torso del suelo, asegurándote de presionar la pelvis contra el suelo. Mantén los codos doblados y los hombros relajados, y concéntrate en mirar un poco más arriba que el horizonte. Mantén esta posición durante tres segundos y después repite el ejercicio entre seis y ocho veces dependiendo del estiramiento en cada repetición.

Puros abdominales

1. Para realizar unos abdominales perfectos, échate en el suelo mirando hacia arriba con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo algo separados. Coloca las manos abiertas detrás de las orejas para apoyar la cabeza.

2. Utiliza los abdominales para elevar la cabeza y las paletillas de la espalda entre 10 y 15 centímetros del suelo. Mantén la parte inferior de la espalda apretada contra el suelo y los codos apuntando hacia fuera (no hacia delante). Aprieta fuertemente entre 10 y 15 segundos mientras exhalas y después regresa lentamente a la posición inicial. Descansa 15 segundos y repite el ejercicio 10 veces. Después estira los abdominales utilizando los estiramientos anteriores.

Es importante que no realices estos abdominales si tienes dolor de espalda. Detente al menor síntoma de dolor.

UN ASPECTO ABSOLUTAMENTE FANTÁSTICO

No hay nada más emocionante que presentarte el día de una carrera luciendo unos abdominales perfectos ante la multitud. Los abdominales son una parte del cuerpo a la que más anuncios, pastillas y pociones se dedican. En nuestra cultura las “seis tabletas” son un símbolo increíble de estar en forma. Por esto, nos bombardean con artilugios (incluso cin-

turones electrificados) que prometen que nos ayudarán a desarrollar unos abdominales perfectos.

Siento no estar de acuerdo, pero estos aparatos no valen la pena. “Las máquinas de abdominales no ofrecen ninguna ventaja física sobre los buenos abdominales”, dice John Jakicic, fisiólogo deportivo y profesor de medicina deportiva.

Si tienes agallas, puedes hacer abdominales hasta ponerte morado, pero eso por sí solo, no te dará esas “seis tabletas”. Tendrás que empezar por quemar la grasa que esconden tus abdominales. El puro acto de entrenar para un triatlón quemará montones de grasa corporal. Combina tu natación, ciclismo y carrera con 10 abdominales bien hechos, tres días por semana, y empezarás a lucir abdominales. Los abdominales fuertes y bien definidos son fantásticos a la vista pero además evitan las lesiones de la zona lumbar soportando tu espina y estabilizando tu torso.

EN EL GIMNASIO

Silla romana

Siéntate en una silla romana con la zona lumbar en el respaldo, los brazos doblados 90° y los antebrazos contra las almohadillas de la máquina. Agarra las asas y levántate con los brazos y abdominales de manera que los pies queden a unos centímetros del suelo. Deja que una pierna cuelgue naturalmente mientras levantas la otra como si estuvieras dando grandes zancadas. Levanta la pierna lo máximo que puedas y después vuelve a bajarla mientras levantas la otra con un movimiento fluido como si corrieras lentamente. Respira profunda y rítmicamente mientras levantas cada pierna entre 10 y 20 veces. Descansa 30 segundos y realiza los estiramientos anteriores. Después realiza otra sesión, seguida también de estiramientos durante un minuto.

Curvatura pesada

1. Siéntate en una máquina de abdominales con la espalda contra el respaldo, las piernas dobladas formando un ángulo de 90° y los pies planos en el suelo. Ajústate las correas en el pecho y en los muslos.

2. Mantén la parte inferior de la espalda contra el respaldo mientras con los abdominales curvas tu torso como si quieras acortar la distancia entre las costillas y las caderas. (No te limites a inclinarte hacia delante por la cintura.) Deberías sentir lo mismo que si hicieras abdominales en el suelo. Al final de cada movimiento detente y después lentamente levanta el torso hacia su posición original. Realiza veinte repeticiones y descansa un minuto para estirar los abdominales utilizando los estiramientos anteriores.

EJERCICIOS DE LA ZONA LUMBAR

Estiramientos estirado en el suelo

Realiza los estiramientos descritos en la página 128. Utiliza estos estiramientos antes de hacer los ejercicios, entre las series, y después de la última serie.

EN CASA O EN EL GIMNASIO

Superman

1. Túmbate boca abajo con las piernas y brazos estirados delante de ti y las palmas de las manos en el suelo, y levanta suavemente las piernas, los brazos, la cabeza y el pecho del suelo, asegurándote de apretar al máximo los músculos de la zona lumbar. Levanta brazos y piernas hasta la misma altura manteniéndolos lo más extendidos posible. Mantén esta posición durante 10 segundos respirando despacio y profundamente. Repite el ejercicio dos veces. Descansa.

2. Levanta el brazo izquierdo y la pierna derecha, dejando el pecho en el suelo. Respira despacio mientras mantienes la posición durante 10 segundos y descansa. Ahora levanta el brazo derecho y la pierna izquierda, cuenta hasta 10 y descansa. Después, levanta la pierna derecha y el brazo derecho, cuenta hasta 10 y descansa. Repite el ejercicio con las extremidades izquierdas. Descansa durante 30 segundos y haz los estiramientos anteriores. Repite la secuencia entera antes de estirar la espalda durante un minuto.

Puente

Colócate en una posición similar a la de las flexiones con tu peso sobre los antebrazos y los dedos de los pies. Tu cuerpo debería formar una línea recta de la cabeza a los talones con el trasero ligeramente elevado para que la espalda no se curve. Mete los abdominales y respira constantemente mientras mantienes esta posición durante un minuto. Repite el ejercicio una vez. Después estira la zona lumbar durante 30 segundos y realiza otra serie de dos repeticiones. Acaba estirando otra vez la espalda durante un minuto.

EJERCICIOS DE BÍCEPS

Estiramientos de los bíceps

Realiza el estiramiento descrito en la página 149. Este movimiento estira tanto los bíceps como el pecho.

Curl con pesas

Siéntate en una silla con una buena postura, con la espalda erguida y los músculos abdominales y de la espalda soportando tu tronco. Coloca los pies planos en el suelo alineados con la cadera y las piernas formando un ángulo de 90°. Sostén una pesa en cada mano, los codos y los antebrazos apretados a los lados del cuerpo. Los antebrazos estirados hacia abajo con las palmas apuntando hacia delante.

2. Levanta las dos pesas al mismo tiempo lentamente, manteniendo los codos apretados a los lados del cuerpo. Detente en esta posición y después despacio baja las pesas hasta su posición original. Realiza 12 repeticiones y descansa 30 segundos haciendo los estiramientos anteriores. Realiza una segunda serie de ocho repeticiones y después estira los bíceps durante un minuto.

EJERCICIOS DE LOS TRÍCEPS

Estiramiento de los tríceps

Colócate de lado contra una pared de pie a una distancia de unos 30 centímetros, los pies algo más separados que los hombros y los dedos apuntando hacia delante. Dobla la rodilla de la pierna que está más cerca de la pared y cambia el peso hacia ese lado. Coloca la palma de la mano en la pared por encima de la cabeza. Asegúrate de que el antebrazo esté a la altura de tu oreja y el brazo totalmente extendido. Mantén las caderas y el torso alineados mientras te inclinas hacia la pared. Deberías sentir el estiramiento en la espalda y en el antebrazo. Mantén esta posición durante tres segundos y después repite el estiramiento entre seis y ocho veces dependiendo del estiramiento en cada repetición. A continuación, realiza otra secuencia entera con el otro brazo.

Musculación de los tríceps

1. Siéntate en una silla con la espalda erguida y los músculos abdominales y de la espalda soportando tu torso. Coloca los pies planos en el suelo alineados con las caderas y las piernas dobladas formando un ángulo de 90°. Sostén una pesa en cada mano con las palmas mirándose entre sí. Los brazos deberían estar doblados en ángulo recto por detrás de la cabeza, el brazo a la altura de las orejas y el antebrazo hacia atrás.

2. Manteniendo la zona superior y los codos inmóviles, levanta las pesas con los antebrazos hasta extenderlos por encima de la cabeza. Detente en esta posición y después, lentamente, baja las pesas hasta su posición original. Realiza una serie de 12 repeticiones y descansa 30 segundos para hacer los estiramientos anteriores. A continuación, haz otra serie de ocho repeticiones y vuelve a estirar los tríceps durante un minuto.

ENTRENAMIENTO DEL CORE

Últimamente se ha puesto muy de moda la palabra "core" (en inglés, núcleo) o entrenamiento del core, y con razón. Está cada vez más extendida la idea de que entrenar y reforzar el core (la musculatura del centro de nuestro cuerpo: dorsal, abdomen, lumbar, paravertebral y pélvico) es una forma magnífica de evitar lesiones y mejorar el rendimiento. Si el core está fuerte protege tu espina dorsal evitando movimientos excesivos. Pero lo más importante es que te ayuda a conectar los movimientos de la parte superior e inferior del cuerpo de una forma más integrada y sincronizada. Si tienes la sección media del cuerpo sólida, tu cuerpo tiende a trabajar más como una unidad que como muchas partes independientes.

En el caso del triatlón, tener un core fuerte mejorará tu natación solidificando tu posición del cuerpo en el agua. También favorece la rotación, lo cual implica que tendrás más fuerza en el agua. En la bicicleta, el core fuerte te ayudará a estabilizar tu posición, mejorará la transferencia de la fuerza y prevendrá el dolor de la zona lumbar. Además, mejorará tu carrera a pie elevando el rendimiento porque correrás mejor, correrás desde las caderas y no desde los brazos.

Tener un core fuerte también te ayudará a moverte de una forma más confiada, tu postura será siempre erguida y sólida. Piensa que eres un árbol: el árbol no soporta su fuerza con sus ramas sino con su tronco. Si refuerzas tu tronco te refuerzas todo.

LOS CUATRO EJERCICIOS BÁSICOS DEL CORE QUE SE PUEDEN REALIZAR EN CUALQUIER MOMENTO Y EN CUALQUIER SITIO

La clave para desarrollar un núcleo fuerte es la consistencia. No necesitas demasiado, simplemente has de ser consistente. Lo bueno de estos cuatro ejercicios que explico a continuación es que sólo necesitarás tu propio peso corporal, así que los puedes hacer en cualquier sitio y en cualquier momento. Mi mujer se sorprendió al ver que aprovechaba para hacer estos ejercicios mientras esperaba embarcarme en un avión.

La plancha

No, no se trata de caminar sobre una plancha, sino de endurecerla. Este es el ejercicio más popular y más efectivo.
Túmbate en el suelo boca abajo y levanta el cuerpo con los antebrazos con las manos cerradas en puño en frente de ti. Levántate del suelo con los antebrazos y los dedos de los pies. Mantén esta posición entre 10 y 60 segundos.

La plancha lateral

Como su nombre indica, es una variación del anterior. Este ejercicio es excelente para desarrollar la musculatura estabilizadora de la parte inferior de la espalda. Túmbate en el suelo sobre un costado y levanta tu cuerpo del suelo desde el codo hasta la parte exterior del pie. El antebrazo debería estar perpendicular al pecho. Mantén esta posición entre 5 y 30 segundos. Para obtener más beneficios, puedes subir y bajar las caderas.

Inclinación pélvica

Este es un ejercicio sencillo pero profundo que estabilizará tu espina dorsal y fortalecerá tus abdominales.

Túmbate plano en el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos. Lo normal es que haya una curvatura natural en la espalda. Se trata de que la elimines presionando la zona lumbar contra el suelo. Al hacerlo las caderas irán hacia delante. Repite este ejercicio entre 25 y 100 veces.

Abdominales simples

Este es uno de los movimientos más sencillos y mejores para reforzar el core.
Túmbate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo. Coloca las manos detrás de la cabeza. Haz fuerza con los abdominales para levantar la cabeza entre 7 y 15 centímetros del suelo. No hagas fuerza con las manos, están solo para sostener la cabeza, son los abdominales los que han de trabajar. Repite el ejercicio entre 25 y 100 veces.

PILATES

El pilates es un sistema de ejercicios inventado por Joseph Pilates a principios del siglo xx y que actualmente está muy de moda. Si se realizan correctamente, estos ejercicios desarrollan la fuerza, aumentan la resistencia y mejoran la flexibilidad.

> "Estoy seguro. Nunca he tomado una aspirina, nunca he tenido una lesión. Todo el país, todo el mundo debería hacer mis ejercicios. Serán más felices".
>
> **— JOSEPH HUBERTUS PILATES EN 1965, 86 AÑOS**

PILATES 3

Aunque el pilates tiene muchas variaciones, el orden que Joseph Pi-lates desarrolló es el que generalmente se sigue. Nosotros nos limitaremos a tres ejercicios que son los más fáciles de hacer y ofrecen el mayor beneficio. Estos tres ejercicios además son los que tienen menos riesgo de lesiones. Y si combinas los tres ejercicios con algunos del core anteriormente citados, desarrollarás una musculatura del centro del cuerpo increíble en poco tiempo.

Empieza con unos 5 minutos de calentamiento pedaleando en una bicicleta estática o corriendo suavemente. Esto mejorará tu elasticidad muscular lo que aumentará tu rendimiento y evitará lesiones.

Ejercicio del cien

Este es el primer ejercicio de una serie clásica de pilates. Se denomina así porque realizas 10 series de 10 repeticiones de respiraciones. Inhalas mientras cuentas a cinco y exhalas mientras cuentas a cinco. Y este ejercicio lo has de repetir 10 veces.
Tumbado en posición supina, levanta las piernas de manera que los tobillos y las espinillas queden suspendidos en el aire, paralelos al suelo. Los brazos han de estar a los lados del cuerpo con las palmas de las manos en el suelo y los pulgares tocando las caderas. Realiza una respiración profunda y eleva los brazos del suelo entre 5 y 10 centímetros Mantén esta posición y haz una respiración profunda. Ahora viene el cien. Inhala mientras cuentas a cinco y exhala mientras cuentas a cinco. Mientras lo haces, mueve los brazos de arriba debajo de una forma controlada, acompasada con la respiración. Esto es un ejercicio de diez. Repite esta secuencia diez veces. Si te cansas, puedes doblar ligeramente las rodillas. Pero mantén siempre los abdominales apretados y las caderas inmóviles en el suelo. Para terminar, lleva las rodillas al pecho, sujétalas con las manos y lleva la zona superior de la espalda y la cabeza hasta el suelo. Realiza una respiración profunda.

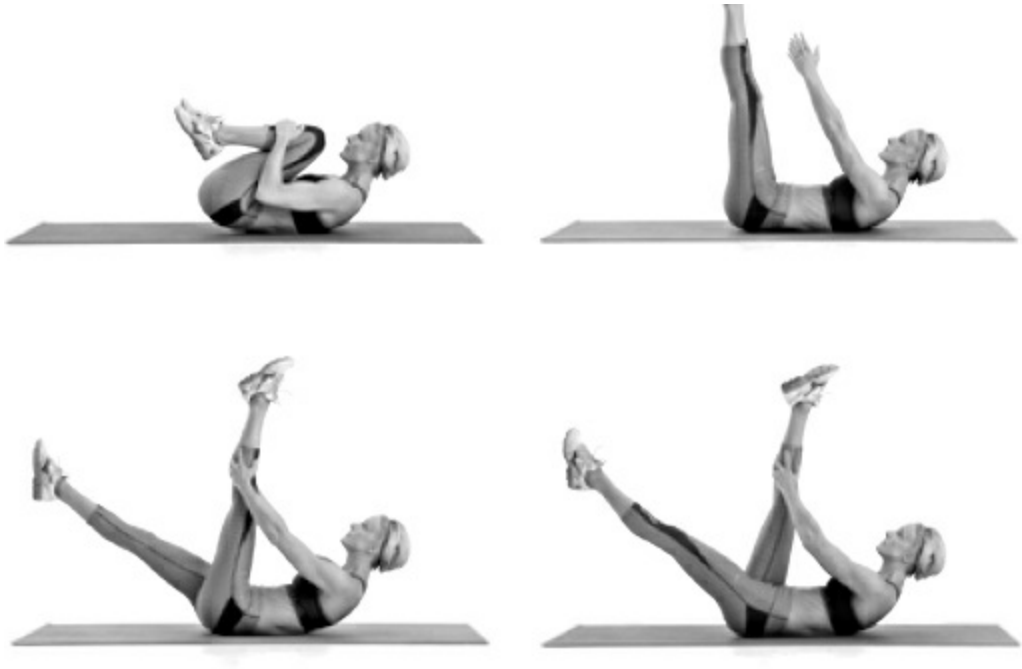
Ejercicio de círculos con una pierna

Este es un ejercicio fenomenal para los triatletas porque desarrolla la estabilidad de la musculatura central y refuerza los flexores de la cadera (especialmente importantes en el ciclismo y la carrera a pie).
Concéntrate en la estabilidad de la pelvis que es de donde viene tu fuerza. Túmbate en el suelo con las piernas estiradas y los brazos a los lados del cuerpo. Dobla la rodilla derecha hacia tu pecho y extiende la pierna, realiza un semicírculo con la pierna que está extendida y vuelve a la posición original. Inhala mientras haces el semicírculo y exhala cuando dejas la pierna quieta arriba. Realiza entre 5 y 10 repeticiones. Después cambia la dirección del círculo.

Cuando termines, baja la pierna hasta el suelo y repite lo mismo con la otra pierna. Recuerda que, como en todos los ejercicios de pilates, has de mantener el cuerpo estable y controlar la respiración.

Extensión individual de la pierna

Yo prefiero este ejercicio al de las dos piernas porque es importante desarrollar una flexibilidad equilibrada.
Tumbado en posición supina lleva la pierna derecha hacia el pecho y la izquierda elevada unos 45° con respecto al suelo. Mientras exhalas, eleva ligeramente la cabeza, el cuello y la zona superior de la espalda unos centímetros del suelo. Sujeta la pierna derecha con las dos manos, una por la parte externa de la rodilla y la otra por la parte interna. (Si eres flexible, puedes sostenerla por el talón o el tobillo.)
Empuja la pierna derecha hacia el pecho dos veces, después cambia de pierna y repite el ejercicio y así sucesivamente como si fuera una tijera. Mantén las caderas estables sobre la esterilla y respira cómodamente, inhala en dos extensiones y exhala en las dos siguientes. Repite el ejercicio 10 veces y vuelve a colocar las piernas extendidas sobre el suelo. Exhala.



9

JÚNTALO TODO

"Hazlo todo de la forma más sencilla posible, pero no demasiado".

— ALBERT EINSTEIN

Las partes del triatlón son natación, ciclismo y carrera a pie, así de sencillo. Ya te he dado algunos consejos para entrenar cada uno de estos deportes. Ahora lo que tienes que hacer es juntarlo todo.

Integrar bien todos los elementos del entreno del triatlón es más fácil de lo que crees. La clave está en hacer las cosas de una forma sencilla. Este capítulo te enseñará a crear un programa de entrenamiento efectivo y divertido. Lo único que tienes que hacer dentro de seis u ocho semanas es terminar tu triatlón y sentirte feliz de cruzar la meta. Y todo esto sin que el entreno afecte los otros aspectos de tu vida: familia, amigos, trabajo y ocio.

EL CALENDARIO DEL ENTRENAMIENTO

Me refiero con esto al calendario que tendrás que preparar para que encaje en tu vida diaria. Es decir, lo que tendrás que hacer antes del evento y cuándo tendrás que hacerlo.

DOS MESES ANTES

ELIGE TU EVENTO. Puesto que el entreno del triatlón dura entre seis y ocho semanas, tendrás que decidir en qué evento vas a participar por lo menos seis u ocho semanas antes, no más. El tema de elegir el evento adecuado es más fácil de decir que de hacer. En el deporte del triatlón, los buenos eventos son muy, muy buenos, pero los malos pueden ser

un desastre.

Es mejor que te fijes en los eventos que ya llevan tiempo realizándose porque los organizadores habrán ido mejorando la prueba cada vez. Habla con gente que haya hecho triatlones y cuando elijas uno pregúntale si lo volvería a hacer.

Es cierto que elegir un triatlón cerca de casa es logísticamente mejor, pero no te ciñas a eso. Hay muchos triatlones por todo el mundo y, a lo mejor, puedes elegir uno que sea una buena ocasión de visitar el país con tu familia.

PREPARA EL EQUIPAMIENTO

EMPIEZA EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO. Más adelante en este capítulo te presentaré los calendarios de los tres deportes integrados para cada uno de los niveles de forma física.

UN MES ANTES

INSCRÍBETE EN EL EVENTO. Si eliges un triatlón fuera de tu ciudad, es evidente que tendrás que inscribirte cuanto antes para tener tiempo de planificar del viaje.

INFÓRMATE BIEN DE CÓMO LLEGAR AL EVENTO. No sabes cuántas veces he llegado a un triatlón tres minutos después de que empezara.

EMPIEZA A VISUALIZAR EL EVENTO POSITIVAMENTE. Una vez por semana, antes de irte a la cama, pasa unos minutos visualizando a todo color cada parte del evento, desde que llegas al sitio hasta que pasas la meta. Imagínate esprintando al final y acabando felizmente. Esto te ayudará en tu preparación mental.

UNA SEMANA ANTES

REDUCE EL ENTRENAMIENTO. Entre siete y diez días antes del evento, empieza a tomártelo con calma y a reducir al mínimo el entrenamiento. Los principiantes suelen tener tendencia a incrementar el entreno en la última semana, pensando que así se pondrán más en forma. Pero esto no es así. Lo único que conseguirás con estas prisas de última hora será agotarte para el día de la prueba. Los programas de entrenamiento de los cuatro niveles de forma física están estructurados para evitar entrenos duros o prolongados la semana del triatlón.

PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A LA ALIMENTACIÓN. En una ocasión me engordé un kilo y medio durante la semana antes del triatlón. Seguía teniendo mucha hambre desde la última semana de entreno duro y continué comiendo al mismo ritmo, a pesar de que estaba haciendo mucho menos ejercicio. Perdí confianza en mí mismo y los otros profesionales, con toda razón, se mofaron de mí.

PON A PUNTO LA BICICLETA Y COMPRUEBA TODO EL MATERIAL.

ESTATE ATENTO PORQUE RECIBIRÁS UN E-MAIL DE LA ORGANIZACIÓN EXPLICÁNDOTE LOS DETALLES. Léelo a conciencia.

RELÁJATE UN POCO. A lo mejor te interesa que te hagan un masaje. Intenta dormir lo máximo posible, incluso si puedes haz alguna siesta. Un par de baños calientes, seguidos de un buen estiramiento, también van muy bien. Elimina lo máximo que puedas cualquier trabajo físico, es la excusa perfecta para que los demás te ayuden.

DOS DÍAS ANTES

REVISA EL ITINERARIO. Si tienes oportunidad, deberías revisar con antelación el recorrido del triatlón. Si te familiarizas con las rutas de la natación, el ciclismo y la carrera a pie podrás desmitificar un poco el evento y apaciguar los nervios. Además, si las conoces, el día de la prueba rendirás más porque sabrás a dónde vas. Es especialmente importante que conozcas el itinerario de la bicicleta.

EL DÍA DEL TRIATLÓN

¡APROVECHA EL DÍA! En las páginas 248-252 encontrarás un calendario para las 24 horas antes de la prueba. Síguelo bien y disfruta.

EMPIEZA TU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Si eliges adecuadamente el programa de entrenamiento en función de tu nivel de forma física tal y como he explicado en el capítulo 4, podrás juntar con éxito el entreno de los tres deportes con el entrenamiento de fuerza que es esencial para tener una forma física equilibrada. Hay tres aspectos del entrenamiento (el entreno en bloques, las marcas y las sesiones de progreso) que aplican a todos los triatletas en formación, independientemente

de cual sea su forma física. Antes de entrar en los detalles de los cuatro programas diferentes, voy a comentar estos tres aspectos.

LOS TRES ASPECTOS DEL ENTRENAMIENTO

EL ENTRENO EN BLOQUES

Una de la formas más importantes de integrar los tres deportes del triatlón es hacer entrenos en bloques, en los que realizarás dos o incluso los tres deportes seguidos sin apenas descansar entre ellos. Estas sesiones son esenciales para la preparación porque te ayudan a familiarizarte, mental y físicamente, con las transiciones entre las pruebas. No se trata de trabajar duramente durante los entrenos, sino de que te trabajes las transiciones.

La transición de la natación a la bicicleta es mejor practicarla en una piscina. De esta manera podrás dejar todo el equipo necesario para el ciclismo junto a la piscina. Cuando termines de nadar, vístete con el equipo de bicicleta y sal a entrenar.

La mejor forma de realizar el bloque ciclismo-carrera a pie es buscar una zona donde realizar la transición al aire libre, en un parque o en una pista, mientras alguien vigila tus cosas.

Los programas de entreno para cada nivel de forma física incluyen todos estos entrenos en bloques. Los he programado para los sábados porque es más probable que tengas tiempo para hacer dos o tres deportes seguidos, pero no hace falta que los hagas todos los sábados. A no ser que en el programa te pidan hacer un entreno en bloques, elige tú el deporte que quieres hacer.

LAS MARCAS

Medir el progreso es una gran motivación. La mejor forma de medir el progreso e incrementar la motivación por el ejercicio es haciendo entrenos controlando las marcas. Consiste en realizar simplemente dos o más entrenos de la misma forma exactamente, es decir, la misma distancia y dentro del mismo rango de ritmo cardíaco. Tendrás que escribir el tiempo y las pulsaciones medias de estos entrenos para tener un registro de los resultados y poder compararlos. Los entrenos de marcas no tienen que ser largos o intensos, simplemente controlados e iguales. Incluso pueden formar parte de un entreno más largo. Yo te recomiendo que realices estos entrenos de marcas como entrenamientos de la zona 2, independientemente de cual sea tu estado de forma física. Asegúrate de

calentar bien antes de hacer estos entrenos.

Un ejemplo de un entreno de marcas en una sesión de natación podría ser nadar series de 100 metros descansando medio minuto entre cada una de ellas. En la bicicleta, podría ser pedalear durante 10 kilómetros a un ritmo cardíaco específico y después hacer el mismo circuito otro día con las mismas pulsaciones. Las sesiones de marcas corriendo es mejor hacerlas en un entorno controlado, por ejemplo, una pista de atletismo. Haz dos series de 1,5 kilómetros a un ritmo cardíaco determinado y escribe tu tiempo. Cuando repitas estos entrenos al cabo de unas semanas, deberías ver que tardas menos tiempo o que realizas el mismo entreno a un ritmo cardíaco menor. Esto es porque un cuerpo más en forma, más eficiente, correrá más rápidamente con el mismo ritmo cardíaco.

Los programas de entrenamiento para los cuatro niveles incluyen un par de entrenos de marcas por deporte durante la duración del programa. Estas marcas, además de confirmar tu progreso, te evitarán entrenar en exceso e incluso predecir futuras lesiones. Una vez hayas registrado tus tiempos y tu ritmo cardíaco, cualquier resultado que esté por debajo de ese nivel será síntoma de que algo malo va a ocurrir. Indica, por ejemplo, que necesitas descansar, ajustar tu calendario de entrenos o revisar tu alimentación. Conforme vayas registrando más marcas, irás desarrollando un conocimiento más profundo de tu cuerpo y aprenderás a moverte con mayor eficiencia, fuerza y gracia.

Más importante aún: las marcas desarrollan tu confianza. Cuando tu trabajo produce resultados mejores, significa que el ejercicio, el descanso y la alimentación que estás llevando, está teniendo efectos positivos. Los mejores atletas del mundo continúan mejorando porque están constantemente controlando su progreso con marcas y modifican sus programas de entrenamiento en función de las mismas.

Únicamente hay dos salvedades por lo que respecta a estos entrenos de marcas. Primera, tendrás que realizarlos el día que sientas que estás en plena forma. Si te toca realizar uno de estos entrenos un día que te sientes decaído o poco animado, no lo hagas, haz un entreno normal y deja el entreno de marcas para el día que te sientas mejor. Segunda, si tienes programado realizar un entreno de marcas el mismo día que tienes programado un entreno de fuerza, realiza primero el entreno de marcas. Levantar pesas puede agotar tus músculos y por tanto tendría un efecto negativo en tu entreno con marcas.

SESIONES DE PROGRESO

Ya he mencionado anteriormente que entrenar un triatlón es tanto redefinir tus límites y reforzar tu autoimagen como remodelar tu cuerpo. Con esta finalidad, tendrás que desafiarte de alguna manera y romper tus límites preestablecidos varias veces durante las próximas seis semanas. Esto lo puedes hacer realizando lo que yo denomino sesiones de progreso, unas sesiones de entrenamiento que son un poco más largas o más intensas de lo que estás acostumbrado.

Las sesiones de progreso pueden proporcionarte unos resultados mentales y físicos sorprendentes en muy poco tiempo. Además, pueden incrementar tus niveles diarios de energía y prevenir lesiones causadas por el entrenamiento. El ejercicio aumenta las exigencias de tus sistemas muscular y cardiovascular, por lo que tu cuerpo estará más fuerte y será más eficiente para preparar el siguiente entrenamiento.

Sin embargo, esta misma adaptabilidad puede ser tu enemiga. ¿Alguna vez has tenido una época en la que por mucho ejercicio que hicieras o por poco que comieras, tu cuerpo no experimentó ningún cambio? Esto es lo que se conoce como "estancamiento" y ocurre cuando tu cuerpo se ha hecho más listo que tú y se ha adaptado al estrés del ejercicio que estabas haciendo, entonces, a no ser que aumentes ese estrés, tu cuerpo no cambiará.

Es entonces cuando entran en juego las sesiones de progreso. Al hacer un esfuerzo mayor en volumen o intensidad, podrás superar ese estancamiento. Además tu confianza se disparará.

Verás que las sesiones de progreso no están programadas dentro de tu programa de entrenamiento. La razón de ello es que tendrás que realizar estas sesiones el día que te encuentres en plena forma y sólo tú sabes cuándo te sientes así. Estas sesiones tendrán que ser más largas o más intensas que las sesiones normales de entrenamiento.

Por regla general, estas sesiones deberían durar al menos una hora en los niveles 1 y 2 y entre 90 y 150 minutos en el nivel 4. Si estás haciendo una sesión de entrenamiento normal y te sientes estupendamente, aprovecha para alargar la sesión hasta una hora. En los entrenos de progreso que son más intensos en lugar de más largos, deberías intentar llegar a un RPE de entre 15 y 17, lo cual estaría en un entrenamiento de la zona 2.

Además de decidir cuándo hacer estas sesiones, tendrás que decidir qué deporte vas a entrenar. Puedes hacer uno, dos o tres en función de tu nivel de comodidad.

La cantidad de sesiones de progreso que tendrás que realizar depende de tu nivel de

forma física. Los triatletas que están en el nivel 1 deberían hacer uno cada dos semanas, los del nivel 2 uno cada diez días, los del nivel 4 uno cada semana y los del nivel 4 pueden hacer dos cada semana.

Independientemente de cuál sea tu nivel de forma física, asegúrate de descansar antes y después de cada sesión. Un entreno de progreso requiere que el cuerpo esté bien descansado y la mente en forma. Por lo tanto, no quieras realizar una sesión al día siguiente de haber hecho un entreno duro o una sesión de pesas porque tu cuerpo todavía estará recuperándose del esfuerzo. Cuando hagas una sesión de progreso deberías tomarte por lo menos un día libre para que tu cuerpo pueda recuperarse. Si prefieres entrenar, haz algo tranquilo como caminar o nadar suavemente. Descansando durante un día te aseguras de que tu cuerpo absorba todos los efectos positivos de la sesión porque es durante el descanso cuando tu cuerpo se adapta y se fortalece.

Puede ser que necesites más de un día libre después de un entreno especialmente duro. Si tus músculos están doloridos, te sientes muy cansado o tus pulsaciones en reposo son elevadas, descansa otro día o hasta que te sientas mejor.

LOS CUATRO PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Ahora que estás familiarizado con los elementos comunes a todos los niveles de estado físico, puedes pasar a conocer los elementos específicos de tu propio nivel.

A lo mejor, la duración de los entrenos en estos programas no encaja perfectamente con la duración de los entrenos descritos en los capítulos de un solo deporte. Esto es así porque los entrenos específicos a cada deporte no son más que un ejemplo que tú puedes usar. Si has programado salir a correr 45 minutos, por ejemplo, es importante que modifiques la duración del entreno de muestra propuesto para que encaje en tu programa de entrenamiento personal. Puedes fotocopiar el plan de entrenamiento adecuado a tu nivel y colgarlo en un lugar visible. Además, escríbelo en tu agenda diaria para que nadie te robe ese tiempo. Intenta también escribir el tiempo y el lugar donde vas a realizar los entrenos. A partir de ahora, los entrenos son una cita seria contigo mismo, inversiones en tu calidad de vida. Trátalos como tal.

NIVEL DE FORMA FÍSICA 1: OLVÍDATE DEL SOFÁ

No pasa nada si has estado inactivo durante años; ahora te has atrevido a soñar con hacer un triatlón y eso está muy bien. Recuerda que cada año, miles de personas como tú hacen su primer triatlón y las recompensas que reciben son enormes. Tú también puedes hacerlo. Lo único que has de hacer es ir paso a paso.

Este programa es muy sencillo y progresivo, sin sorpresas. Se trata de que vayas fortaleciendo tu cuerpo y divirtiéndote al mismo tiempo. Tu objetivo es disfrutar y vivir más plenamente, no ganar la carrera. Concéntrate en ir progresando, en sentir la nueva energía en tus músculos, en presumir ante tus amigos de tu nueva aventura.

Para facilitarte las cosas, este programa durará ocho semanas en lugar de seis. De esta manera, no te lesionarás ni te agotarás por hacer demasiado en poco tiempo.

Además, es posible que no quieras dedicar demasiado tiempo al entrenamiento. No pasa nada. De hecho, en las dos primeras semanas no entrenarás más de una hora y 45 minutos por semana. Cada una de estas dos semanas harás una sesión de cada deporte: media hora de nadar, media hora de correr o caminar y 45 minutos de bicicleta. Empieza despacio, dedicando las primeras semanas a calentar el cuerpo. Por ejemplo, en las primeras cuatro o cinco sesiones de carrera a pie, puedes también caminar a paso ligero. Después de estas sesiones irás incrementando la velocidad hasta la semana séptima en la que harás 3 horas y 45 minutos de entreno. En la octava semana, volverás a reducir el ritmo, hasta hacer solamente una hora y 20 minutos de entreno. Así habrás entrenado fuerte pero estarás fresco para tu triatlón del domingo.

Para seguir progresando, recuerda hacer una sesión de progreso cada dos semanas entre la segunda y la quinta semana. Esto quiere decir que harás dos o tres sesiones en total.

Cada semana necesitarás descansar por lo menos dos días para recuperarte y evitar lesiones.

SEMANA 1: ADAPTACIÓN

Lunes:descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 1

Miércoles: caminar enérgicamente o correr durante 30 minutos en la zona 1

Jueves:descanso

Viernes:descanso

Sábado: pedalear 45 minutos en la zona 1

Domingo: descanso

SEMANA 2: ADAPTACIÓN

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 1

Miércoles: caminar enérgicamente o correr durante 30 minutos en la zona 1

Jueves:descanso

Viernes:descanso

Sábado:pedalear 45 minutos en la zona 1

Domingo:descanso

SEMANA 3: ENTRENO FÁCIL

Lunes: descanso

Martes: nadar 20 minutos en la zona 1

Miércoles: caminar enérgicamente o correr durante 35 minutos en la zona 1

Jueves: musculación durante 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: pedalear 45 minutos en la zona 1

Domingo: nadar 15 minutos en la zona 1

SEMANA 4: ENTRENO FÁCIL

Lunes: descanso

Martes: nadar 20 minutos en la zona 1

Miércoles: caminar enérgicamente o correr durante 35 minutos en la zona 1

Jueves: musculación durante 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: pedalear 45 minutos en la zona 2 (con marcas)

Domingo: nadar 15 minutos en la zona 1

SEMANA 5: ENTRENO MODERADO

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2 (con marcas)

Miércoles: pedalear 30 minutos en la zona 1; correr 30 minutos en la zona 2

Jueves: nadar 20 minutos en la zona 1; musculación 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: entreno en bloques: pedalear 20 minutos en la zona 1 y correr 15 minutos en la zona 1

Domingo: musculación 20 minutos

SEMANA 6: ENTRENO MODERADO

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2

Miércoles: pedalear 45 minutos en la zona 1; correr 30 minutos en la zona 2 (con marcas)

Jueves: nadar 20 minutos en la zona 1; musculación 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: entreno de bloques: pedalear 30 minutos en la zona 1 y correr 20 minutos en la zona 1

Domingo: musculación 20 minutos

SEMANA 7: ENTRENO DURO

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2 (con marcas)

Miércoles: pedalear 45 minutos en la zona 2 (con marcas); correr 30 minutos en la zona 2 (con marcas)

Jueves: nadar 20 minutos en la zona 1; musculación 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: entreno por bloques: pedalear 40 minutos en la zona 1 y correr 20 minutos en la zona 1

Domingo: musculación 20 minutos

SEMANA 8: SEMANA DEL TRIATLÓN

Lunes: descanso

Martes: pedalear 30 minutos en la zona 1

Miércoles: nadar 15 minutos en la zona 1

Jueves: correr 15 minutos en la zona 1

Viernes: descanso

Sábado: nadar 10 minutos en la zona 1; pedalear 10 minutos en la zona 1

Domingo: ¡a punto para el evento!

NIVEL DE FORMA FÍSICA 2: NEÓFITO

Es cierto que no tienes una forma física excelente, pero puedes hacer más y seguramente quieres. Tienes que seguir este programa de una forma inteligente y fácil para ti, pero también tienes que esforzarte mental y físicamente para pasar a un mejor nivel de rendimiento físico y mental. Con esta finalidad en mente, recuerda incorporar una sesión de progreso cada 10 días durante las primeras dos a cinco semanas de entreno. Esto quiere decir que en total habrás hecho tres sesiones de progreso.

El programa está diseñado para que empieces poco a poco, con sólo dos horas y cuarto de entreno por semana durante las dos primeras semanas. La tercera y cuarta semanas entrenarás 4 horas y 20 minutos por semana. La semana dura, que es la quinta, entrenarás hasta 4 horas y 50 minutos. Los últimos seis días anteriores al triatlón no tendrás que hacer más de una hora y 40 minutos para estar suficientemente descansado para el

evento.

El descanso es tan importante que tendrás que descansar cada semana por lo menos dos días.

SEMANA 1: ADAPTACIÓN

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 1

Miércoles: correr durante 30 minutos en la zona 1

Jueves: descanso

Viernes: descanso

Sábado: pedalear 45 minutos en la zona 1

Domingo: nadar 30 minutos en la zona 1

SEMANA 2: ADAPTACIÓN

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 1

Miércoles: correr durante 30 minutos en la zona 1

Jueves: descanso

Viernes: descanso

Sábado: pedalear 45 minutos en la zona 1

Domingo: nadar 30 minutos en la zona 1

SEMANA 3: ENTRENO MODERADO

Lunes: descanso

Martes: nadar 35 minutos en la zona 2 (con marcas); musculación 20 minutos

Miércoles: correr durante 30 minutos en la zona 2; pedalear 45 minutos en la zona 2 (con marca)

Jueves: nadar 20 minutos en la zona 1; musculación 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: entreno por bloques: pedalear una hora en la zona 1 y correr media hora en la zona 1

Domingo: descanso

SEMANA 4: ENTRENO MODERADO

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2; musculación 20 minutos

Miércoles: correr durante 40 minutos en la zona 2 (con marcas); pedalear 45 minutos en la zona 2

Jueves: nadar 20 minutos en la zona 1; musculación durante 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: entreno por bloques: pedalear 60 minutos en la zona 1 correr media hora en la zona 1

Domingo: descanso

SEMANA 5: ENTRENO DURO

Lunes: descanso

Martes: nadar 35 minutos en la zona 2 (con marcas); musculación 40 minutos

Miércoles: pedalear 45 minutos en la zona 2 (con marcas); correr 40 minutos en la zona 2 (con marcas)

Jueves: nadar 30 minutos en la zona 1; musculación 20 minutos

Viernes: descanso

Sábado: entreno en bloques y prueba del triatlón: nadar 20 minutos en la zona 1, pedalear 40 minutos en la zona 2 y correr 20 minutos en la zona 1

Domingo: descanso

SEMANA 6: SEMANA DEL EVENTO

Lunes: descanso

Martes: pedalear 30 minutos en la zona 1

Miércoles: nadar 20 minutos en la zona 1

Jueves: correr 20 minutos en la zona 1

Viernes: descanso

Sábado: nadar 15 minutos en la zona 1; pedalear 15 minutos en la zona 1

Domingo: ¡listo para el evento!

NIVEL DE FORMA FÍSICA 3: ENTUSIASTA DEL DEPORTE

Seguramente tienes objetivos muy ambiciosos: desde hacer serios cambios en tu aspecto o en cómo te sientes hasta esforzarte por hacer un buen tiempo. Sea cual sea tu objetivo, intenta siempre disfrutar al máximo.

Tu plan de entrenamiento consiste en: unas 3 horas de ejercicio durante las dos primeras semanas, hasta 5 horas la tercera y cuarta semana, 5 horas y 45 minutos la quinta y una hora y 55 minutos la sexta. Recuerda también añadir una sesión de marcas por semana desde la segunda hasta la quinta semana. Esto representa cuatro sesiones en total.

Seguramente ya sabes lo importantes que son los días de descanso. Puesto que vas a trabajar a un nivel de intensidad más elevado en determinados momentos, tendrás que descansar por lo menos dos días cada semana. En estos días, aprovecha para hacer actividades relajantes como darte un baño caliente, yoga o una buena siesta.

SEMANA 1: ADAPTACIÓN

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 1

Miércoles: correr durante 40 minutos en la zona 1; musculación 20 minutos

Jueves: descanso

Viernes: descanso

Sábado: pedalear 60 minutos en la zona 1; 20 minutos de musculación

Domingo: nadar 15 minutos en la zona 1

SEMANA 2: ADAPTACIÓN

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2 (con marcas)

Miércoles: correr durante 40 minutos en la zona 2 (con marcas); musculación 20 minutos

Jueves: descanso

Viernes: descanso

Sábado: pedalear 60 minutos en la zona 2 (con marcas); musculación 20 minutos

Domingo: nadar 15 minutos en la zona 1

SEMANA 3: ENTRENO MODERADO

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2 (con marcas)

Miércoles: correr durante 30 minutos en la zona 3; musculación 40 minutos

Jueves: entreno por bloques: bicicleta 50 minutos en la zona 1 y correr 20 minutos en la zona 2

Viernes: descanso

Sábado: entreno por bloques: pedalear 50 minutos la zona 1 y correr 20 minutos en la zona 2

Domingo: musculación 20 minutos

SEMANA 4: ENTRENO MODERADO

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2

Miércoles: correr durante 40 minutos en la zona 2 (con marcas); musculación 40

minutos

Jueves: nadar 40 minutos en la zona 2; bicicleta 60 minutos en la zona 3

Viernes: descanso

Sábado: entreno por bloques: pedalear 50 minutos en la zona 1 correr 20 minutos en la zona 2

Domingo: musculación 20 minutos

SEMANA 5: ENTRENO DURO

Lunes: descanso

Martes: nadar 40 minutos en la zona **3**

Miércoles: pedalear 30 minutos en la zona 1; correr 45 minutos en la zona 2; musculación 40 minutos

Jueves: bicicleta una hora en la zona 2 (con marcas)

Viernes: descanso

Sábado: entreno en bloques y prueba del triatlón: nadar 30 minutos en la zona 1, pedalear 50 minutos en la zona 2 y correr 30 minutos en la zona 1

Domingo: descanso

SEMANA 6: SEMANA DEL EVENTO

Lunes: descanso

Martes: pedalear 40 minutos en la zona 1

Miércoles: nadar 25 minutos en la zona 1

Jueves: correr 20 minutos en la zona 1

Viernes: descanso

Sábado: nadar 15 minutos en la zona 1; pedalear 15 minutos en la zona 1

Domingo: ¡listo para el evento!

NIVEL DE FORMA FÍSICA 4: DEPORTISTA CON UNA MISIÓN

De acuerdo campeón, eres un atleta experimentado y uno de tus objetivos es casi seguro terminar en un tiempo o en una posición determinada. Te animo enormemente a que determines tus objetivos. Tú ya tienes la base aeróbica, la motivación intrínseca y la experiencia para hacer realidad planes ambiciosos. ¡Ve a por ellos!

Puedes decidir entre hacer un triatlón olímpico o medio Ironman. Este programa que te presento te preparará para ambas distancias. Para la distancia olímpica del triatlón, incrementa la duración de cada entreno un 50%. Para el medio Ironman, dobla los tiempos.

Tu objetivo debería ser disfrutar del proceso (rendirás mejor si lo haces) pero eres una persona atlética y fuerte que deberías esforzarte para alcanzar nuevas metas. También deberías trabajar tu fuerza mental durante los entrenamientos. Aunque este programa es una guía excelente, tienes siempre que estar en contacto con tu entrenador interior y cambiar tus entrenos según cómo te sientas cada día al levantarte.

Recuerda realizar dos sesiones con marcas cada semana desde la segunda hasta la quinta. Esto quiere decir que harás ocho sesiones. Es buena idea realizarlas con grupos o con otros atletas, así te motivarán a aumentar tu rendimiento y disfrutar más.

Una nota a los nadadores: a pesar de que tu forma física aeróbica esté por las nubes, la integridad de tus ligamentos y tendones no es tan fuerte como la de los ciclistas o corredores, así pues, realiza suavemente estos dos deportes hasta que tengas unas buenas piernas.

Como atleta de alto nivel que eres, no podrás limitar tu entrenamiento a 4 horas por semana como los triatletas principiantes. Seguro que ahora ya estás entrenando más horas. Incluso en el entreno más fácil, que es el de adaptación, tendrás que entrenar unas 5 horas y 45 minutos por semana. Durante el entrenamiento moderado y duro de la tercera y cuarta semana entrenarás unas 9 horas y 45 minutos semanalmente. A lo mejor esto no es mucho para ti, pero recuerda que en este programa lo importante es la calidad, no la cantidad.

No te dejes atrapar por el síndrome del exceso de entreno en el que suelen caer muchos triatletas de edad avanzada. Hazme caso, muchos grupos de edad avanzada llegan a la línea de salida del triatlón con un exceso de entreno. Para que hayas tenido un

descanso suficiente, durante la semana del evento no entrenarás más de 2 horas y media.

SEMANA 1: ADAPTACIÓN

Lunes: descanso

Martes: nadar 45 minutos en la zona 1

Miércoles: correr durante 30 minutos en la zona 1

Jueves: pedalear 60 minutos en la zona 1

Viernes: musculación 40 minutos

Sábado: pedalear 45 minutos en la zona 1

Domingo: nadar 45 minutos en la zona 1; correr 60 minutos en la zona 1

SEMANA 2: ADAPTACIÓN

Lunes: descanso

Martes: nadar 40 minutos en la zona 2 (con marcas); musculación 20 minutos

Miércoles: correr durante 30 minutos en la zona 1

Jueves: una hora de bicicleta en la zona 2 (con marcas)

Viernes: musculación 40 minutos

Sábado: pedalear 45 minutos en la zona 1

Domingo: nadar 45 minutos en la zona 1; correr una hora en la zona 1

SEMANA 3: ENTRENO DE MODERADO A DURO

Lunes: descanso

Martes: nadar 60 minutos en la zona 4; correr 45 minutos en la zona 3; musculación 20 minutos

Miércoles:2 horas de bicicleta en la zona 2 (utiliza una parte de este entreno para medir las marcas)

Jueves: nadar 30 minutos en la zona 1; correr 45 minutos en la zona 2 (con marcas)

Viernes:45 minutos de bicicleta; musculación 40 minutos

Sábado: bicicleta 45 minutos en la zona 4

Domingo: nadar 40 minutos en la zona 2; correr 90 minutos en la zona 1

SEMANA 4: ENTRENO DE MODERADO A DURO

Lunes: descanso

Martes: nadar 60 minutos en la zona 4; correr 45 minutos en la zona 3; musculación 20 minutos

Miércoles: 2 horas de bicicleta en la zona 2

Jueves: nadar 40 minutos en la zona 2 (con marcas); correr 45 minutos en la zona 2

Viernes: 45 minutos de bicicleta en la zona 1; musculación 40 minutos

Sábado: nadar 40 minutos en la zona 2; correr 90 minutos en la zona 2 (utiliza una parte de este entreno para medir las marcas)

Domingo: nadar 40 minutos en la zona 2; correr 90 minutos en la zona 2 (utiliza una parte de este entreno para medir las marcas)

SEMANA 5: ENTRENO DURO

Lunes: descanso

Martes: nadar 30 minutos en la zona 2; correr 30 minutos en la zona 1; musculación 40 minutos

Miércoles: pedalear 30 minutos en la zona 3

Jueves: nadar 20 minutos en la zona 1; correr 45 en la zona 4

Viernes: pedalear 60 minutos en la zona 1; musculación 20 minutos

Sábado: entreno en bloques y prueba del triatlón: nadar 30 minutos en la zona 2, pedalear 75 minutos en la zona 2 y correr 30 minutos en la zona 2 o 3

Domingo: nadar 20 minutos en la zona 1

SEMANA 6: SEMANA DEL EVENTO

Lunes: descanso

Martes: pedalear 30 minutos en la zona 2; correr 30 minutos en la zona 1; musculación 40 minutos

Miércoles: nadar 30 minutos en la zona 3

Jueves: correr 20 minutos en la zona 1

Viernes: descanso

Sábado: nadar 20 minutos en la zona 1; pedalear 20 minutos en la zona 1

Domingo: ¡listo para el evento!

SIGUE TU PROGRESO

A veces, por mucho que intentes seguir tu programa cuidadosamente elaborado, te encuentras ordenando el cajón de los calcetines por enésima vez o pegado al congelador para tomarte tu tercera copa de helado.

¿Cómo recuperar el entusiasmo por el ejercicio y la dieta que tanto te animaban cuando empezaste? Un simple manual, que tú mismo vas elaborando, denominado diario de mi progreso te puede animar esos días que te sientes con pocas ganas y mantener tu pasión despierta durante todo el recorrido. "En el deporte, son los pequeños pasos los que importan", dice Susan Kleiner, nutricionista deportiva. "Hacer progresos en nuestro ejercicio y en nuestra dieta, y anotarlos en un papel, nos motiva e inspira".

Además de ser motivador, el diario del progreso, es también una prueba de cómo y cuánto estás progresando en realidad. "Escribe lo que haces cada semana durante todo el año", dice el seis veces campeón del mundo de Ironman, Mark Allen. "Lo que planeamos hacer y lo que acabamos haciendo pueden ser dos cosas muy diferentes".

Así pues, escribe las estadísticas básicas de tu rendimiento en cada deporte: anota el lugar, la duración, la intensidad, y las pulsaciones medias o velocidad de cada entrenamiento para seguir tus marcas y poder mejorarlas semana tras semana. Escribe también lo que comes y cuánta agua bebes. Anota el peso y el equipamiento de los entrenos de pesas, incluso comentarios sobre cómo te sentías con ese equipamiento.

Revisa periódicamente el diario para recordar qué es lo que funciona para ti y qué no funciona. "Mira los resultados de tu entrenamiento y cambia el programa, si es necesario, para las próximas semanas... de manera que refleje cómo tu cuerpo ha respondido al entrenamiento", dice Allen. "Es a través de este proceso constante de refinamiento que te convertirás en una fuente valiosa para el éxito, tanto en el entrenamiento como en otras áreas de tu vida".

Celebra los éxitos y recuerda que en tu diario has de apuntar solamente lecciones constructivas y experiencias positivas.

Hazte una copia del modelo de la página 196 y rellénalo siempre que puedas durante las próximas seis u ocho semanas. Llévalo siempre en tu bolsa de deporte y dedica unos minutos después del entreno o cuando estés relajado a escribir tus éxitos.

Por último, personaliza tu diario para que refleje tu vida deportiva y a ti como persona. Haz que sea tu libro de recuerdos, poniendo una foto tuya de antes y otra de después, una copia de la inscripción al triatlón... cualquier cosa que te motive. Puedes crear una cinta de tus canciones favoritas o recetas para una alimentación sana.

ADAPTA TUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO A LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN

Seguramente has empezado el año proponiéndote un montón de cosas: me voy a poner en forma y voy a dejar de comer pasteles... ¡en pleno invierno! Poca gente lo consigue.

Es por esto que los entrenos del triatlón tienen que ser diferentes. Tendrás que modificar ligeramente tu plan de entreno para adaptarlo a la estación del año y, de esta manera, podrás conseguir mejores resultados, reducir las lesiones relacionadas con el ejercicio, evitar metas frustrantes y mantener tu motivación durante todo el año.

Esta modificación se conoce como periodización estacional y es así cómo los atletas de élite diseñan sus programas de entrenamiento anuales. El cuerpo humano sigue unos ritmos muy precisos durante el año que varían en función de las estaciones. "La periodización es un concepto deportivo en el que tu año está dividido en periodos, cada uno de los cuales tiene un enfoque diferente en función de las condiciones climatológicas y de cómo tu cuerpo y tu mente se sienten", dice Joe Friel, atleta, entrenador y experto deportivo con más de 30 años de experiencia.

Hay una gran cantidad de pruebas científicas que respaldan la eficacia de este enfoque, pero además es muy lógico, ¿no? En invierno, tenemos menos ganas de salir a entrenar. En primavera, nos sentimos más motivados. En verano, nuestro cuerpo está más receptivo a los efectos del ejercicio. Y en otoño, empezamos a decaer otra vez tanto mental como físicamente. Tu programa de entrenamiento debería tener en cuenta estos altibajos psicológicos y fisiológicos que se producen durante el año. Así es cómo hacerlo:

INVIERNO

En invierno hay muchas fiestas en las que nos hinchamos a comer y nuestro metabolismo está en un estancamiento literal. Además, parece impropio salir a hacer kilómetros cuando el clima es frío y húmedo. Es en esta estación cuando los atletas profesionales se toman un mes o dos prácticamente sin hacer nada. Considera tú también esta posibilidad.

Este es el método: durante el invierno, reduce la intensidad y frecuencia del ejercicio a un 50% con respecto a las estaciones cálidas. Cuando llegue la primavera estarás más fresco y mejor preparado mentalmente para el entrenamiento.

PRIMAVERA

Cuando las temperaturas empiezan a subir y los días se alargan, la mayoría de la gente experimenta un incremento notable en las ganas de hacer ejercicio. La primavera, por lo tanto, es el momento ideal para aprovechar al máximo el programa de entreno.

La estructura básica del entrenamiento debería ser la misma, pero deberías incrementar la intensidad de uno o dos entrenos por semana hasta niveles en los que te sientas a gusto. Por ejemplo, la carrera del miércoles, podría ser de la misma duración, pero podrías incluir dos o tres series de carrera rápida durante dos o tres minutos.

VERANO

En verano es cuando deberías aprovechar al máximo, invirtiendo gran parte de tu tiempo y energía en tu salud y forma física. Podrías añadir entre dos y cuatro series más a tu carrera de los miércoles, yendo a un ritmo más rápido que en primavera, o podrías incrementar los kilómetros de tu salida en bicicleta de los sábados. Este tipo de ajustes, te

proporcionará enormes beneficios en tu salud y en tu forma física y perderás peso sin cansarte.

OTOÑO

Conforme van bajando las temperaturas y se van acortando los días, tendrás que ir reduciendo la intensidad del ejercicio. Si has seguido un programa estacional, tendrás una salud cardiovascular magnífica que te servirá para todo el otoño. No has de dejar por completo el ejercicio; simplemente frénalo un poco. Tu plan de ejercicio en otoño debería estar entre el plan de invierno y verano en cuanto a intensidad y duración.

Si sigues este programa estacional disfrutarás más del ejercicio, conseguirás mejores resultados a largo plazo, y cada año celebrarás un cuerpo más atlético y más en forma.

ANÍMATE A REALIZAR EVENTOS DEPORTIVOS MÁS LARGOS

Uno de los aspectos maravillosos del triatlón es que es muy probable que te anime a proponerte nuevos tiempos cada vez que participes en uno.

Cuanto más largo sea el triatlón, más inteligente y paciente tienes que ser en tus entrenamientos. Al incrementar las exigencias físicas en tu cuerpo, podrías lesionarte o quemarte. Así que, aunque es cierto que tienes que esforzarte siempre un poco más, has de saber equilibrar este incremento conociéndote a ti mismo y con inteligencia. Los cambios a más, como por ejemplo de una distancia esprint a una olímpica, o de una olímpica a medio Ironman, requieren entre seis y ocho semanas de entrenamiento consistente y sin lesiones, un entrenamiento cuya frecuencia es casi el doble a la del entrenamiento para las pruebas menos exigentes. En otras palabras, si entrenaste 4 horas por semana para hacer el triatlón esprint, tendrás que entrenar por lo menos 8 para la distancia olímpica, y 16 para el medio Ironman. De todas formas, la frecuencia del entrenamiento para el Ironman, no es el doble, sino entre 20 y 28 horas por semana.

Si tienes en cuenta estas directrices y los programas de entrenamiento de este capítulo continuarán sirviéndote durante toda tu vida como triatleta, sea cual sea tu nivel de forma física y tu evento.

MODELO DE DIARIO DE ÉXITOS

Fecha: miércoles 15/4/15

Entrenamiento: a primera hora de la mañana he corrido media hora alrededor de un lago.

Ritmo cardíaco medio: 125

Velocidad media: 10 Km/h

Experiencias positivas: he corrido toda una vuelta en 54 segundos menos y al mismo ritmo cardíaco. Me he concentrado en la respiración. Hacía sol, el día era maravilloso. Escuchaba música clásica y estaba relajado y motivado.

Por qué soy un campeón: estaba agotado del trabajo, pero he salido igualmente a correr. He hecho todo el recorrido y me he sentido fuerte. Sorprendentemente no he parado.

Lecciones valiosas: no me ha dolido la rodilla, creo que he encontrado mis zapatillas de correr ideales. He bebido un vaso de agua una hora antes, lo cual me ha hecho sentirme mucho mejor. El calentamiento que he realizado también me ha ayudado mucho porque hacía frío. La clave para salir a correr es prepararme la ropa de correr el día anterior.

DIARIO DE ÉXITOS

Fecha: _____

Entrenamiento: _____

_____

Ritmo cardíaco medio: _____

Velocidad media: _____

Experiencias positivas: _____

_____

_____

_____

_____

Por qué soy un campeón: _____

_____

_____

_____

_____

Lecciones valiosas: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

10

ALIMENTA TU CUERPO ACTIVO

"Si pudiéramos darle a cada persona la cantidad exacta de alimentos y ejercicios, ni demasiado ni demasiado poco, habríamos encontrado la fórmula mágica para una buena salud".

— HIPÓCRATES

La sabiduría de Hipócrates sobre la dieta y el ejercicio sigue siendo válida 2.400 años después, aunque en el lenguaje actual decimos "somos lo que comemos". Si te planteas ser un triatleta, tendrás que comer como un triatleta. Esto quiere decir que necesitarás carbohidratos extras que son la gasolina para los entrenos y las pruebas, vitaminas y minerales que ayuden a convertir estos carbohidratos en energía utilizable, y proteínas para aumentar los músculos. Además, necesitarás algo de grasa para mantener sanas las membranas celulares y producir hormonas importantes. La mejor manera de satisfacer las necesidades nutricionales no es con la bolsa del gimnasio llena de barritas y bebidas energéticas. Se trata de que hagas una dieta sana y equilibrada, que se adapte a las necesidades calóricas que vas a necesitar.

Mientras estás entrenando para el triatlón ocurren cambios en tu organismo, por ejemplo, estás quemando más calorías al incrementar la cantidad de ejercicio aeróbico y desarrollando más la musculatura. Seguramente no estás siguiendo un programa de entrenamiento como el de un atleta de élite (que puede entrenar hasta 6 horas al día y quemar 5.000 calorías), pero sí puedes aprender mucho de sus rutinas alimenticias.

LOS CARBOHIDRATOS: LA MEJOR GASOLINA PARA TU

CUERPO

Los carbohidratos, que son el azúcar, el almidón y la fécula, son muy importantes porque son la principal fuente de energía para tu cuerpo. Se convierten fácilmente en glucosa que es la fuente preferida de energía para los músculos. En cantidades limitadas, la glucosa puede almacenarse en los músculos y en el hígado como glucógeno, que es una cadena simple de glucosa. Tu ingesta de carbohidratos es la que determina hasta qué punto tu cuerpo puede funcionar hasta quedarse sin glucosa (lo que los maratonianos denominan "sobrepasar el muro").

Hablemos un poco de la producción de energía. La fuente de energía principal de tu cuerpo es una sustancia denominada adenosina trifosfato, o ATP. Todas las fuentes –carbohidratos, grasas y proteínas– han de ser convertidas en ATP antes de poder quemarse para convertirse en energía.

Durante el descanso, el cuerpo obtiene un poco menos de la mitad de su ATP de los ácidos grasos y el resto de los carbohidratos principalmente, y un pequeño porcentaje de los aminoácidos derivados de la descomposición de la proteínas. Durante la actividad física, el cuerpo va reajustando esta mezcla de combustibles. Tus músculos nunca recurren a una única fuente y la cantidad que utilizan durante el ejercicio depende de la duración e intensidad de la actividad y del grado hasta el cual el cuerpo está preparado para realizar esa actividad.

Durante el ejercicio, la glucosa, que está almacenada en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno, se libera a la corriente sanguínea. Tus músculos utilizan ambos glucógenos para realizar su trabajo, por lo tanto, cuanto más glucógeno almacenen los músculos, más tendrán para realizar la actividad. Cuando el glucógeno se agota, los músculos se fatigan y esto suele ocurrir al cabo de dos horas de realizar una actividad continuada e intensa. Los estudios confirman que las dietas ricas en carbohidratos aumentan la resistencia al incrementar el almacenamiento de glucógeno. En un estudio realizado, los corredores que comieron una dieta rica en grasas y proteínas y pobre en carbohidratos tuvieron una resistencia máxima de 57 minutos, mientras que los que ingirieron una dieta del 50% de calerías procedentes de los carbohidratos resistieron 114 minutos; y los que ingirieron una dieta alta en carbohidratos (83% de calorías) consiguieron resistir 167 minutos.

Durante una actividad moderada, la que probablemente harás tú en tus entrenos de

triatlón, tus músculos obtendrán su energía de la glucosa y de los ácidos grasos. Al depender, en parte, de los ácidos grasos, la actividad aeróbica moderada conserva glucógeno. Durante los primeros 20 minutos, los músculos utilizan principalmente el glucógeno, pero pasado este tiempo, empiezan a utilizar más la grasa como carburante, aunque siguen utilizando el glucógeno, por lo que si la actividad es larga e intensa, el glucógeno de los músculos y del hígado se agotará. Es lo que le pasa a los maratonianos cuando "llegan al muro". Por cierto, puedes evitar el muro consumiendo carbohidratos en forma de barritas o bebidas energéticas durante cualquier actividad que dure más de una hora.

Para maximizar su disponibilidad de glucosa, algunos atletas se cargan de carbohidratos, es decir, hacen una dieta rica en carbohidratos de aproximadamente ocho gramos por cada kilo de peso corporal (o un 70% de calorías en su dieta) durante los tres días previos al evento. Los planes de comidas de este capítulo te enseñarán a satisfacer estas necesidades de carbohidratos. De todas formas si sientes y descubres que necesitas más carbohidratos, reduce la ingesta de grasas durante un día o dos antes del evento o de un entrenamiento duro. Lo único que tienes que hacer es reducir los alimentos muy ricos en proteínas y grasas (como la carne y los productos lácteos) y sustituirlos por alimentos ricos en carbohidratos (como la pasta, el arroz o los zumos de frutas).

LAS PROTEÍNAS: ALIMENTAN LA MUSCULATURA

La proteína que comemos se descompone en aminoácidos y se vuelve a unir formando las proteínas que nuestro cuerpo necesita para formar los músculos, huesos, piel, pelo y todos los tejidos conectivos que evitan literalmente que nos descompongamos. Algunos aminoácidos que se encuentran en las proteínas se consideran esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no puede generarlos y, por tanto, sólo podemos obtenerlos de los alimentos. Las fuentes animales de proteínas –carnes, huevos y productos lácteos– suelen ofrecer un equilibrio mejor de aminoácidos esenciales que las fuentes vegetales. Los huevos son casi la proteína perfecta. Esto no quiere decir que no puedas sobrevivir con las proteínas vegetales, sí puedes, lo único que has de hacer es combinar las fuentes vegetales para obtener un buen equilibrio.

La gente activa físicamente utiliza la proteína para desarrollar los músculos y otras estructuras de tejido magro y, en cierta manera, para realizar sus actividades. El

componente de musculación de tu programa de entrenamiento del triatlón está especialmente dirigido a desarrollar tus músculos, algo que tu cuerpo realiza mediante un proceso denominado remodelación. Este proceso necesita proteínas. Durante las fases de musculación de tu programa, cuando estás trabajando para aumentar el músculo más que para mantener el que ya tienes, tendrás que añadir cada día entre 7 y 28 gramos de proteína a la masa muscular existente. Esto no quiere decir que tengas que atiborrarte de suplementos proteicos o desayunos a base de huevos y carne. Lo único que tendrás que hacer es aumentar adecuadamente la ingesta de proteína de alta calidad.

El plan de alimentación que expongo en este capítulo sigue la recomendación de la Academia de Nutrición y Dietética que sugiere ingerir entre 1 y 1,5 gramos de proteína por kilo de peso corporal cada día. De esta manera estarás ingiriendo suficiente proteína para resistir el programa de entrenamiento y soportar la parte de musculación.

Es fácil calcular cuánta proteína necesitas. Simplemente multiplica tu peso en kilos por 1 y 1,5 para averiguar tu rango de proteína diaria. Así, si pesas 72 kilos, necesitarás entre 72 y 109 gramos, el equivalente a 280 y 420 gramos de carne.

Si eres vegetariano, puede que necesites un suplemento a tu dieta con alguna bebida proteica en polvo. La proteína en polvo te permite añadir proteínas a tu dieta sin añadir demasiada grasa o calorías extra. La proteína de la soja ofrece muchos beneficios a la salud, incluida la reducción del riesgo de sufrir ataques cardíacos y algunos tipos de cáncer. También contribuye a reducir el colesterol. Sin embargo, hay gente que dice que el polvo de arroz es más fácil de digerir que los polvos de soja.

¿CUÁNTA PROTEÍNA ESTÁS INGIRIENDO?

Cuando comes alimentos envasados, puedes mirar en la etiqueta para ver cuánta proteína contienen. Los alimentos que contienen más de 5 gramos por ración son buenas fuentes de proteínas. Para calcular aproximadamente el resto de tu dieta, utiliza esta guía. Los siguientes alimentos indican los gramos de proteínas.

Una taza de leche: 8 g
30 g de carne: 7 g
30 g de pescado: 7 g
Un huevo grande: 7 g

Media taza de judías: 7 g
30 g de queso (excepto el queso cremoso): 7 g
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete: 7 g
Una rebanada de pan: 3 g
Media taza de vegetales: 2 g

LAS GRASAS: PARA LOS TRAYECTOS LARGOS

La grasa no es del todo mala, de hecho, todos necesitamos algo de grasa. Lo que ocurre es que hay dos tipos de ácidos grasos, los linoleicos y linolénicos, que son esenciales, es decir, que el cuerpo no puede producirlos y sólo podemos obtenerlos de los alimentos. Las principales fuentes de estos ácidos grasos esenciales son los aceites vegetales, las semillas, las nueces y el pescado. Nuestro cuerpo necesita grasas para formar las membranas celulares y determinadas hormonas y para absorber las vitaminas grasosolubles A, E, D y K.

La grasa es una fuente de energía altamente concentrada, ofrece más energía por gramo que cualquier otra fuente. Hay 9 calorías en 1 gramo de grasa comparado con sólo 4 en 1 gramo de proteínas o carbohidratos. Por esto las grasas tienen mala fama: si comes muchas grasas, engordas.

Pero sólo porque la grasa tenga una proporción elevada de calorías no quiere decir que sea una buena fuente de energía rápida (esto te lo puede corroborar cualquier deportista que haga una dieta rica en grasas antes de una carrera). Una persona activa que coma una dieta rica en grasas con pocos carbohidratos, sacrifica su rendimiento y descubrirá que su cuerpo empieza a descomponer las proteínas almacenadas para obtener la glucosa que necesita de los aminoácidos. Esto es lo menos indicado y, con el tiempo, puede ocasionar una ruptura del músculo.

Dicho esto, tu cuerpo puede utilizar algo de grasa para producir energía, pero esta grasa procede de la grasa almacenada en el cuerpo, no de tu comida reciente. De hecho, los almacenes de grasa en el cuerpo son muy importantes como fuente de energía, especialmente cuando te estás poniendo en forma. Es el entrenamiento (la actividad aeróbica repetida) el que produce las adaptaciones que permiten al cuerpo tirar de las reservas de grasa como combustible. Tan sólo 20 minutos o más de actividad aeróbica, tres o más veces por semana, bastan para estimular hasta al cuerpo menos entrenado a que

se adapte por medio de envasar sus células con enzimas más metabolizantes de la grasa y mejorar la habilidad del corazón y de los pulmones a liberar oxígeno. Esto es lo que permite a los atletas entrenados a ir más allá del muro. A diferencia de los almacenes de glucógeno, los almacenes de grasa pueden abastecer horas de actividad sin agotarse.

Por suerte para muchos de nosotros, tenemos suficiente grasa corporal para abastecer muchos triatlones. Sólo tenemos que llegar a un punto de estado de forma física para ser capaces de utilizarla eficientemente.

Yo recomiendo una dieta que aporte el 25% de las calorías por las grasas, sobre todo insaturadas, las que no causan problemas al corazón e incluso ayudan a prevenirlos. Los alimentos ricos en estas grasas insaturadas son los pescados y los vegetales, los mejores de los cuales son los pescados grasos como el salmón y el aceite de oliva. Las nueces son otra buena fuente, junto con las avellanas y las almendras. Los aguacates, las aceitunas, las semillas de girasol, las de calabaza, las de sésamo y las de soja también son muy recomendables.

LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

Las vitaminas y los minerales son importantes sea cual sea el nivel de forma física. Las investigaciones demuestran que, a largo plazo, consumir un suplemento diario de vitaminas y minerales puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas. Un buen complejo multivitamínico puede mejorar el rendimiento de los atletas, si lo toman regularmente, no sólo el día antes de la carrera. Los complejos multivitamínicos evitan deficiencias de algún nutriente, lo cual podría reducir el nivel de energía. Y esto es así porque las vitaminas y minerales intervienen en muchas reacciones químicas que liberan energía como combustible.

Algunas de las vitaminas B, por ejemplo, actúan como transportadoras de los carbohidratos cuando estos están en el proceso de descomponerse en energía. Por lo tanto, si estás bajo de alguna de las vitaminas B, el proceso se ralentizará. El magnesio y el hierro también desempeñan funciones muy importantes en la producción de energía. El hierro, por ejemplo, transporta el oxígeno por el cuerpo; la gente que está baja de hierro suele estar cansada y falta de resistencia.

Si tomas un buen complejo multivitamínico obtendrás todas las vitaminas B necesarias. Busca uno que contenga 30 miligramos de B6, entre 400 y 800 microgramos

de ácido fólico y 100 microgramos de B12. También debería contener como mínimo 200 miligramos de magnesio.

El hierro es importante, sin embargo, los expertos recomiendan tomar suplemento de hierro sólo a determinados grupos de gente. El principal son las mujeres menopáusicas, porque las mujeres pierden hierro cada mes con la menstruación y es difícil recuperarlo. Si eres una mujer menopáusica, no tomes más de 18 miligramos de suplemento de hierro al día a no ser que el médico te diga lo contrario.

Los atletas pierden un poco de hierro a través del sudor o de la descomposición de las células de la sangre causada por el impacto de deportes como correr. Los músculos también necesitan moléculas que contienen hierro en sus células. Sin embargo, muchos hombres no necesitan suplemento de hierro y no deberían tomarlo. Demasiado hierro puede ser perjudicial.

La vitamina E merece una mención especial porque ayuda a reducir el dolor muscular que se siente después de hacer un ejercicio intenso, un problema que casi cualquier atleta de más de 50 años conoce. Se denomina lesión oxidativa. Un estudio ha demostrado que el consumo de 300 miligramos de vitamina E diariamente reduce esta lesión oxidativa provocada por el ejercicio en los ciclistas. Te recomendaría que tomaras esta cantidad de vitamina E en tu complejo multivitamínico o en un suplemento aparte, preferiblemente uno que contenga tocoferoles mixtos naturales, incluido el tocotrienol. Las nueces, las semillas y el germen de trigo son también buenas fuentes de vitamina E.

LA NUTRICIÓN ANTES DEL ENTRENO

Lo que te interesa es sentirte enérgico y no cansado a la hora de entrenar para así obtener el máximo beneficio de tu trabajo. Yo he descubierto que la mejor forma de conseguirlo es haciendo una comida ligera una o dos horas antes del entreno, de esta manera, empezarás el entreno con suficiente glucosa en la sangre para continuarlo sin sentirte débil o cansado. Esta comida debería contener entre 200 y 300 calorías (pero puede contener hasta 400 calorías dependiendo de tu ingesta diaria de calorías) y deberían ser básicamente carbohidratos, algo de proteína y grasas. También deberías beber agua antes de empezar, especialmente si sudas mucho. Te quedarías sorprendido si vieras cómo la deshidratación puede contribuir a la sensación de cansancio. La deshidratación hace que a tu sangre le cueste liberar oxígeno a los músculos y por eso sientes los brazos y las piernas pesados.

Por regla general, lo mejor es beber antes de empezar a tener sed, porque puedes perder hasta un 2% de tu peso corporal en forma de sudor o de orina antes de que el mecanismo de la sed se dispare. Si sueles sudar mucho, necesitarás entre 10 y 15 vasos de líquido al día.

CUATRO PASOS PARA LA HIDRATACIÓN ÓPTIMA

Aquí tienes un programa de cuatro pasos para ayudarte a estar adecuadamente hidratado.

1. Dos horas antes del ejercicio bebe 3 vasos de líquido.
2. Entre 10 y 15 minutos antes del ejercicio, bebe 2 vasos de líquido.
3. Durante el ejercicio, bebe 1 vaso de líquido cada cuarto de hora.
4. Después del ejercicio, bebe 2 vasos de líquido.

También puedes pesarte antes y después del entreno o de la carrera para ver cuánto líquido has perdido y cuánto necesitas reponer. 1 kilo de peso corporal equivale a 2 vasos (500 ml) de líquido.

¿Tiene que ser todo agua? No. Las bebidas isotónicas contienen la mitad del azúcar que contienen los tés azucarados, las bebidas gaseosas, o los zumos de frutas, además de una pequeña cantidad de sodio y potasio, dos minerales que se pierden con el sudor. Por lo tanto, estas bebidas son mejores que las otras. Pero si siempre bebes bebidas isotónicas en lugar de agua, estarás añadiendo calorías. Yo me limito a tomar medio litro de bebidas isotónicas al día, incluso los días de duro entrenamiento, y el resto agua.

LA ALIMENTACIÓN EL DÍA DE LA CARRERA

La alimentación del día de la carrera siempre nos preocupa. Si tienes nervios en el estómago, no comas ni bebas demasiado. Limítate a tomar lo que has tomado en el pasado, siempre que sea posible. Si decides tomar cafeína para resistir el día de la prueba, y no estás acostumbrado, ve con cuidado, porque el café es un laxante natural.

Hay quien no come sólidos el día del evento y se limita a beber. La ventaja es que tienes menos posibilidades de tener rampas o diarrea. Una comida líquida como sustituto 2 o 3 horas antes de la competición aporta todo el líquido y carbohidratos que necesitas. Sigue el plan de hidratación de la página 205 y limítate a tomar agua o bebidas isotónicas.

También has de evitar el zumo de naranja porque es demasiado ácido y contiene mucho azúcar, por lo que puede provocar dolor de estómago.

LA ALIMENTACIÓN DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

Justo después del entreno o de una competición, bebe por lo menos dos vasos de agua y haz una comida con alto contenido en carbohidratos para rellenar los almacenes de glucógeno que habrás utilizado durante el ejercicio. Lo único que necesitas es un panecillo o un vaso de zumo de frutas media hora después de acabar.

SMOOTHIE

Mi receta de batido antes del entreno me mantiene enérgico durante todo el entreno o carrera. Introduce estos ingredientes en la batidora y bátelos:

- 2 cubitos de hielo
- 1 taza de agua o leche desnatada
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- ½ taza de yogur
- ¼ plátano
- 2 cucharadas de polvo de proteína (utiliza el medidor que viene en el bote)

AVERIGUA CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS

¿Cuántas calorías al día necesitas mientras entrenas el triatlón? Los expertos calculan que, al día, un hombre que sigue este programa quema alrededor de 41 calorías, y una mujer 37, por kilo de peso corporal.

Ya ves que el ejercicio ayuda a mantener el peso. Como quemas tantas calorías haciendo ejercicio, puedes comer una cantidad relativamente alta de calorías y no ganar peso. (Si estás intentando perder peso, utiliza el peso al que quieres llegar como punto de referencia, no tu peso actual).

Ahora que ya sabes aproximadamente cuántas calorías necesitas al día, puedes decidir qué plan de comidas te va mejor. Cada plan ofrece varias opciones para cada comida, así

puedes planificar varios días. Aparte de esto, puedes utilizar este plan como guía para elaborar tus propias comidas de manera que satisfagan tus necesidades nutricionales.

Ten en cuenta que si eres intolerante a la lactosa o no te gusta la leche, puedes sustituirla por otra bebida, pero siempre tomando un suplemento de calcio que te aporte 1.000 miligramos al día.

PLANES DE COMIDAS

DIETA DE 2.000 CALORÍAS (50% CARBOHIDRATOS, 25% PROTEÍNAS, 25% GRASAS)

DESAYUNO

1 panecillo
2 cucharadas de queso fresco bajo en grasa
2 lonchas de pavo o 30 g de salmón ahumado
1 fruta pequeña o media taza de zumo
1 taza de leche desnatada
TOTAL: 57 g carbohidratos, 18 g proteínas, 9 g grasa, 435 calorías

A MEDIA MAÑANA

¾ taza de yogur desnatado
⅓ taza de cereales
TOTAL: 36 g carbohidratos, 10 g proteínas, 2 g grasa, 204 calorías

COMIDA

2 rebanadas de pan integral
60 g de pechugas finas de pavo, cerdo, pollo o atún
30 g de queso
Lechuga y tomate
1 cucharada de mayonesa light
1 taza de melón
TOTAL: 45 g carbohidratos, 27 g proteínas, 16 g grasa, 450 calorías

A MEDIA TARDE

4 cucharadas de frutos secos

10 almendras
TOTAL: 32 g carbohidratos, 3 g proteínas, 6 g de grasa, 190 calorías

CENA
150 g de salmón al vapor, ½ pechuga de pollo al vapor, 6 gambas grandes al vapor
¼ taza de judías blancas
⅔ taza de arroz
1 taza de brócoli
1 taza de zanahorias hervidas
½ taza de helado bajo en calorías
TOTAL: 80 g carbohidratos, 50 g proteínas, 24 g de grasa, 653 calorías

TOTAL DEL DÍA: 250 g de carbohidratos, 116 g de proteínas, 57 g de grasa, 1.932 calorías

DIETA DE 2.500 CALORÍAS
(50% CARBOHIDRATOS, 25% PROTEÍNAS, 25% GRASAS)

DESAYUNO
1 panecillo
2 cucharadas de queso cremoso desnatado
4 lonchas de pavo, beicon o 60 g de salmón ahumado
1 pieza de fruta grande
½ taza de zumo
1 taza de leche desnatada
TOTAL: 87 g carbohidratos, 20 g proteínas, 12 g grasas, 560 calorías.

A MEDIA MAÑANA
1 taza y medio de yogur desnatado
⅔ taza de cereales light
TOTAL: 72 g carbohidratos, 21 g proteínas, 3 g de grasa, 408 calorías

COMIDA
1 panecillo grande
90 g de pavo en lonchas, pechuga de pollo o atún

60 g de queso suizo
Lechuga y tomate
1 cucharada de mayonesa light
1 taza de melón cortado en cubos
TOTAL: 60 g carbohidratos, 41 g proteínas, 16 g grasa, 600 calorías

A MEDIA TARDE
2 cucharadas de frutos secos
10 almendras
1 taza de leche desnatada
TOTAL: 29 g carbohidratos, 8 g proteínas, 6 g grasas, 220 calorías

CENA
240 g de salmón al vapor, media pechuga de pollo al vapor, o 9 gambas grandes hervidas
½ taza de judías blancas
⅔ taza de arroz
1 taza de brócoli
1 taza de zanahorias hervidas
½ taza de helado desnatado
TOTAL: 80 g carbohidratos, 62 g proteínas, 24 g grasa, 688 calorías

TOTAL DEL DÍA: 328 g carbohidratos, 152 g proteínas, 61 g grasa, 2.476 calorías

DIETA DE 3.000 CALORÍAS
(50% CARBOHIDRATOS, 25% PROTEÍNAS, 25% GRASAS)

DESAYUNO
1 panecillo mediano
2 cucharadas de queso cremoso bajo en grasa
2 lonchas de pavo, beicon o 30 g de salmón
1 pieza de fruta grande
½ taza de zumo
1 taza de leche desnatada
TOTAL: 87 g carbohidratos, 18 g proteínas, 9 g grasa, 525 calorías

A MEDIA MAÑANA

1 ½ taza de yogur desnatado
⅔ taza de cereales light
TOTAL: 72 g carbohidratos, 21 g proteínas, 3 g de grasa, 408 calorías

COMIDA
90 g de pechuga de pavo sin grasa, cerdo, pollo o atún
60 g de queso suizo
Lechuga y tomate
1 cucharada de mayonesa light
1 taza de melón a dados
TOTAL: 60 g carbohidratos, 41 g proteínas, 16 g grasa, 600 calorías

A MEDIA TARDE
4 cucharadas de frutos secos
10 almendras
1 taza de leche desnatada
TOTAL: 45 g carbohidratos, 11 g proteínas, 6 g grasa, 280 calorías

CENA
330 g de salmón al vapor, ½ pechuga de pollo grande al vapor, o 1 docena de gambas hervidas
1 taza de judías blancas
⅔ taza de arroz
1 taza de brócoli
1 taza de zanahorias hervidas
1 taza de helado desnatado
TOTAL: 110 g carbohidratos, 103 g proteínas, 44 g grasa, 1.058 calorías

TOTAL DEL DÍA: 374 g carbohidratos, 194 g proteínas, 78 g grasa, 2.871 calorías

CUATRO DIETAS QUE VALE LA PENA INTENTAR

Se habla tanto sobre las nuevas dietas que es difícil separar la realidad de la ficción. Yo creo que hay cuatro dietas muy valiosas que hay que tener en cuenta para mejorar la salud, incrementar la energía y el rendimiento.

LA DIETA PALEOLÍTICA (MÁS COMÚNMENTE CONOCIDA COMO PALEODIETA)

No somos más que hombres de las cavernas modernos y por tanto defensores de esta dieta, también conocida como la dieta del cavernícola y la dieta del cazador.

Se trata de una forma de comer que emula a la que se seguía en la era del Paleolítico. La idea es muy simple: se trata de comer determinados alimentos, los mejores para nuestra salud. Se cree que los alimentos que han aparecido en nuestras dietas desde la revolución agrícola hace 10.000 años –como los granos, los lácteos y el azúcar refinado– no son sanos, porque nuestro cuerpo no está preparado para digerirlos adecuadamente. Los defensores de la paleodieta creen que estos alimentos pueden provocar problemas de salud como diabetes, obesidad o los problemas cardíacos.

Muchos triatletas se aferran a esta dieta, proclamando que tienen más fuerza y energía, y mejor salud y tiempo de recuperación.

Las reglas generales de la paleodieta son las siguientes:

- Las carnes magras como el pescado, el buey y otras proteínas animales son la base de esta dieta. Entre el 15 y el 35% de la ingesta diaria debería proceder de estos alimentos.
- Las frutas frescas, los granos y los vegetales sin almidón deberían componer entre el 45 y el 65% de nuestra ingesta diaria de calorías.
- Las nueces y las semillas están permitidas, puesto que han sido un componente clave de la dieta de los cazadores recolectores.
- Ni alcohol ni café. Esta norma es difícil para aquellos triatletas que anhelan un café por la mañana o una copa de vino por la noche. Pero si vas a seguir esta dieta estrictamente no deberías tomar nada de café ni alcohol.
- Nada de azúcar refinado. Muchos triatletas consumen bebidas isotónicas y barritas energéticas cargadas de azúcares refinados. Si vas a seguir esta dieta, tendrás que mirar bien las etiquetas y evitar las que contengan azúcares refinados. Yo he conseguido resultados increíbles: mejor salud, más energía y menos enfermedades, eliminando los azúcares refinados de mi dieta.

- Nada de productos lácteos.
- Nada de granos.
- Muy poca sal.

A CONTINUACIÓN APARECEN ALGUNOS EJEMPLOS DE COMIDAS

ENSALADA DE ESPINACAS Y HUEVOS DUROS CON AGUACATE

1 manojo de espinacas frescas con aceite de oliva
3 dientes de ajo cortados muy finos
2 cucharadas de zumo de limón
2 huevos duros picados
¼ taza de cebolla picada
½ taza de tomates cherry
½ aguacate cortado
Sal marina y pimienta negra

En una sartén grande a fuego medio añade el aceite de oliva y saltea las espinacas, el ajo y el aceite de limón. Coloca la mezcla en un bol grande.

Añade los huevos, la cebolla, los tomates, el aguacate, y una pizca o dos de sal y pimienta. Añade un poco más de zumo de limón y aceite de oliva.

ENSALADA DE SALMÓN A LA PLANCHA CON HINOJO, NARANJAS Y ACEITUNAS NEGRAS

2 filetes de salmón
Sal marina y pimienta negra
Aceite de coco
½ bulbo de hinojo cortado a rodajas
1 naranja a rodajas
½ taza de cebollino picado
¼ taza de aceitunas negras picadas
Mostaza
Limón

Aceite de oliva

Calienta una parrilla. Sazona el salmón con sal y pimienta y píntalo con el aceite de coco. Fríe el salmón durante 2 o 3 minutos por cada lado.

En un bol grande, mezcla el hinojo, la naranja, el cebollino y las aceitunas. En un bol pequeño, mezcla la mostaza, el limón y el aceite de oliva. Viértelo por encima de la ensalada y mézclalo todo. Sírvelo con el pescado.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

El beneficio principal de la dieta mediterránea es la buena salud del corazón. Es una dieta divertida y gratificante de explorar, además de que mejora la salud en general y es una forma de disfrutar más de la comida.

La dieta mediterránea está basada en la manera tradicional de comer en los países mediterráneos. Estamos hablando de pescado fresco, verduras frescas, aceite de oliva, vino...

Hay unos componentes clave de la dieta mediterránea:

- Alimentos como las legumbres, las frutas, las verduras y los granos enteros forman la base de esta dieta.
- Las grasas sanas que proceden del pescado, aceite de oliva y nueces.
- Las carnes deberían limitarse al pescado y a las aves; no deberías comer carne roja más de una vez a la semana.
- Sustituye la sal por otras hierbas y especias para reducir el consumo de sodio.
- Bebe una copa de vino tinto de vez en cuando.
- Disfruta de las comidas con otros y experimenta el placer de cocinar y comer.

Todo esto hace que esta dieta sea muy popular entre los triatletas. Una dieta alta en proteínas y grasas de calidad y baja en carbohidratos y azúcares refinados te dará fuerza para seguir cualquier programa de entrenamiento. Además, la comida será una fuente de placer, nunca una fuente de culpa. Algunos estudios demuestran que cuando estás en buena compañía la digestión mejora. Aquí tienes algunos ejemplos de comidas:

ENSALADA DE GUISANTES

225 g de guisantes de lata sin el líquido

2 cucharadas de aceite de oliva

¼ taza de cebolla blanca picada (conserva el resto para los kebabs de pollo de la siguiente receta)

¼ taza de pimiento verde picado (conserva el resto para los kebabs de pollo de la siguiente receta)

1 cucharada de aceitunas negras cortadas

¼ cucharada de pimienta negra molida

1 ½ cucharadas de vinagre de manzana

2 tazas de hojas de lechuga romana

En un bol mezcla los guisantes, el aceite, la cebolla, el pimiento, la pimienta y el vinagre. Mézclalo todo y sírvelo por encima de las hojas de lechuga.

KEBABS DE POLLO

120 g de pechuga de pollo

¼ de taza de aderezo italiano sin grasa con la cebolla restante de la ensalada anterior

¾ del pimiento verde que sobra de la receta anterior

10 tomates

1 pita integral

2 cucharadas de hummus

Precalienta la parrilla. Corta el pollo en trocitos pequeños y ponlo en un bol con el aderezo italiano y déjalo marinar por lo menos 30 minutos. Corta la cebolla y el pimiento en trocitos.

Mezcla los pedazos de pollo marinado, la cebolla, la pimienta y los tomates y pon la mezcla en la parrilla hasta que la carne esté del todo cocinada.

Tuesta la pita en la parrilla, córtala por la mitad y ábrela de manera que forme una bolsita. Unta el hummus en la pita y sírvela con el pollo y las verduras.

Sírvela con un taza de leche desnatada con una cucharada de bebida de fresas. Para que sea más refrescante, congela la leche con sabor a fresa en un molde la noche anterior y disfruta de este postre tan sano.

SIN GLUTEN

Una dieta sin gluten es la que elimina todo el gluten, que es una proteína que se encuentra fundamentalmente en el trigo. Los celíacos no pueden tomarlo porque les afecta a los intestinos y les produce problemas de salud.

Cada vez más gente se está sumando a la dieta para celíacos aunque no lo sea; algunos triatletas dicen que incrementa sus niveles de energía y reduce el peso.

Lo malo es que es una dieta difícil de seguir puesto que los granos de trigo y sus derivados están en muchos alimentos. Estamos hablando de la pasta, el pan... Lo bueno es que esta dieta se compone básicamente de alimentos como el pescado, la carne, las frutas, los vegetales, los frutos secos, el maíz y las patatas. Estos son todos alimentos que contribuyen a la buena salud del triatleta.

Algunos ejemplos de comidas sin gluten son:

FIDEOS SHIITAKE MONGOLIA SIN GLUTEN

240 g de fideos sin gluten
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla roja mediana, cortada en lonchas finas
240 g de champiñones sin el rabo cortados en lonchas
4 tazas de col verde a rodajas
3 zanahorias medianas picadas
¼ taza de salsa Mongolia
½ cucharada de granos de pimienta roja
3 cebollas verdes cortadas en lochas finas

Hierve los fideos con agua y sal siguiendo las instrucciones de la etiqueta. Cuélalos y enfríalos con agua fría.

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y los champiñones y fríelos removiendo de vez en cuando durante 10 minutos. Añade la col verde y las zanahorias y fríelas hasta que estén tiernas durante 2 minutos.

Añade la salsa, la pasta y los granos de pimienta. Fríelo todo junto durante 1 o 2 minutos. Aderézalo con las cebollas verdes.

ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE SIN GLUTEN

30 g de pasas
1 cucharada de aceite de cacahuete

½ taza de nueces tostadas
½ taza de apio cortado a rodajas finas
1 manzana mediana picada
1 taza de pollo asado picado
3 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de zumo de limón
Sal y pimienta negra
Hojas de lechuga

En un bol grande mezcla las pasas, nueces, apio, manzana, pollo, mayonesa y zumo de limón. Sazónalo al gusto con sal y pimienta. Sírvelo con las hojas de lechuga.

LA DIETA VEGANA

Esta dieta excluye cualquier alimento que contenga proteína animal de cualquier forma. En otras palabras, además de eliminar la carme, el pescado y las aves, eliminas también cualquier producto animal, como la mantequilla, la miel e incluso la gelatina. Hay quien sigue una dieta vegana por razones de salud, otros por razones éticas. En cualquier caso, ésta una dieta que tiene sus ventajas y sus desventajas.

Una dieta vegana elimina una gran cantidad de productos insanos como las grasas saturadas y el colesterol, que pueden tener un efecto positivo en tu salud. La cara negativa de esta dieta es que puesto que eliminas tantos alimentos, corres el riesgo de no obtener suficientes aminoácidos, vitamina B12 o calcio. Sin embargo, con una planificación y ejecución adecuada, puedes combinar proteínas (como las del arroz y las judías) y tomar suplementos vitamínicos para obtener la suficiente vitamina B12 y calcio. A continuación hay algunos ejemplos de comidas:

SOPA DE LENTEJAS ROJAS

1 cebolla pequeña picada
1 cucharada de jengibre fresco cortado en láminas
1 diente de ajo picado
1 pizca de semillas de hinojo
1 taza de lentejas rojas secas
1 taza de calabacín pelado con pepitas

⅓ taza de cilantro fresco picado
2 tazas de agua
210 g de leche de coco
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de curry en polvo
1 pizca de pimentón
1 pizca de nuez moscada
Sal y pimienta negra

Hierve el aceite en una cazuela grande a fuego medio. Añade la cebolla, el jengibre, el ajo y el hinojo hasta que la cebolla esté tierna. Añade las lentejas, el calabacín y el cilantro. Vierte el agua, la leche de coco, la salsa de tomate, el curry en polvo, el pimentón y la nuez moscada. Sazónalo al gusto con sal y pimienta. Llévalo a ebullición, reduce el fuego, y déjalo a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las lentejas y el calabacín estén tiernos.

PISTO VEGETAL DE VERANO

½ taza de aceite de oliva
2 cebollas cortadas en aros finos
3 dientes de ajo machacados 2 calabacines a dados
1 berenjena mediana picada
2 trozos de calabaza picados
1 pimiento amarillo picado
1 pimiento rojo picado
1 hoja de laurel
4 ramilletes frescos de tomillo
Sal y pimienta
4 tomates picados
2 cucharadas de perejil fresco picado

Hierve una cucharada y media de aceite en una cazuela a fuego medio. Añade las cebollas y el ajo y cocínalos hasta que estén blandos. En una sartén grande, calienta una cucharada y media de aceite y saltea los calabacines y los pimientos, añade una cucharada y media de aceite cada vez que incorpores vegetales nuevos. Cuando todos estén sofritos, añádelos a la cazuela.

Añade la hoja de laurel y el tomillo. Sazona con sal y pimienta al gusto y tapa la cazuela. Cocínalo a fuego medio durante 15 o 20 minutos. Añade los tomates y el perejil y cocínalos 10 o 15 minutos más, removiendo de vez en cuando. Retira la hoja de laurel y rectifica la sal o pimienta antes de servir.

ZUMOS DEPURATIVOS

Hay opiniones muy diversas sobre los zumos depurativos. Hay quien los elogia y otros creen que es puro marketing. Yo creo en ellos y hago tres días al mes a base de zumos depurativos para desintoxicar y limpiar el organismo. Puesto que los triatletas entrenan más, tienden a comer más. Me gusta la idea de dar a mi cuerpo un descanso de comida sólida una vez al mes. Normalmente termino la dieta sintiéndome más limpio y tengo más cuidado con lo que como.

Si vas a intentar hacer una dieta a base de zumos depurativos ten en cuenta que:

- Elimina o reduce al máximo la cantidad de ejercicio durante la dieta. No tendrás la energía que necesitas para hacer ejercicio y puede ser peligroso hacer ejercicio con un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Toma únicamente vegetales orgánicos, porque los vegetales que contienen pesticidas, no sirven para desintoxicar el organismo.
- Los mejores ingredientes que puedes usar son la remolacha, el apio, las zanahorias, la col y el pepino.
- Añade frutas en pequeñas cantidades para mejorar el sabor. Los zumos de vegetales únicamente pueden ser difíciles de tragar. Las manzanas son una buena opción.

11

EVITA LAS LESIONES

"El arte de la vida es el arte de evitar el dolor y él es el mejor piloto, el que nos mantiene alejados de las rocas y de los bancos de arena que nos amenazan".

— THOMAS JEFFERSON

Si estás enfermo o tienes algún dolor, ¿cómo demonios puedes vivir con pasión y rendir como un triatleta, o incluso como un ser humano? El problema con el dolor, las lesiones y las enfermedades es que somos tan buenos adaptándonos y trabajando con ellos que sin darnos cuenta, con el tiempo, aprendemos a vivir con ellos. Muchos de nosotros, por ejemplo, seguimos estando horas y horas sentados en el trabajo y soportando el dolor de espalda durante años en lugar de ir a ver al médico o a un especialista para ver de dónde viene el dolor y acabar con él.

Hay gente que teme que el entreno del triatlón incremente el riesgo de lesionarse. Después de todo, un triatlón es una prueba físicamente exigente. Este capítulo explica unas estrategias muy sencillas para reducir el riesgo de dolores y lesiones debidas al ejercicio físico, y para reforzar tu inmunidad para evitarlos. Si sigues estas estrategias junto con el programa de entrenamiento que he explicado, tu cuerpo se hará más fuerte, más flexible y menos susceptible a las lesiones. En este capítulo hago hincapié en la prevención de lesiones pero también explico cómo identificar y tratar algunos dolores y lesiones propias de los deportistas, especialmente los relacionados con el deporte del triatlón.

PREVENIR EL DOLOR Y LAS LESIONES

Ahora ya tienes tu programa de entrenamiento y estás trabajando tres o más veces por

semana. Has perdido peso y has ganado en rendimiento y confianza. De pronto, un dolor agudo en los isquiofemorales aparece y te tienes que parar.

Las lesiones nos cuestan tiempo y dinero, y quizás lo peor de todo, nos impiden hacer las cosas que nos gustan para vivir plenamente. El hecho es que más de diez millones de lesiones deportivas se tratan cada año en Estados Unidos. Este tipo de lesiones son un problema serio pero no suelen deberse a la mala suerte sino que suelen ser el resultado de una de estas cuatro cosas:

1. Malos hábitos deportivos
2. Falta de fuerza
3. Equipamiento inadecuado
4. Poca técnica

Sigue estos consejos y evitarás la mayoría de las lesiones además de reforzar tu cuerpo y protegerte de futuros problemas.

HAZ EJERCICIO DE UNA FORMA INTELIGENTE

Para evitar las lesiones y dolores provocados por el ejercicio no tienes más que entrenar inteligentemente. El programa que aparece en este libro te ofrece las herramientas para ello. Por ejemplo, el precalentamiento es necesario para preparar el cuerpo para el ejercicio porque incrementa el ritmo cardíaco y el flujo de la sangre a los músculos. Hablamos de ello en el capítulo 4.

Hacer ejercicio de una forma inteligente quiere decir también prestar atención a las señales que tu cuerpo te envía. Si sientes dolor en el gemelo o notas que "algo no va bien", detente. De verdad, aunque tienes que ser honesto contigo mismo y esforzarte un poco, no vale la pena que sobrepases la línea. Es mejor que te tomes un día de descanso a que te pases varias semanas con una lesión importante. Los mejores atletas también lo hacen.

REFUERZA TU CUERPO

Una de las formas más efectivas de evitar lesiones deportivas consiste en incorporar los entrenos de fuerza en tu programa semanal. Sea cual sea tu nivel de forma física, te

recomiendo que hagas dos sesiones por semana. Levantando pesas o utilizando las máquinas de resistencia, aumentarás la resistencia de tus tendones, músculos y ligamentos, que son especialmente vulnerables a las lesiones deportivas. En el capítulo 8 he hablado de estos entrenamientos.

UTILIZA EL EQUIPAMIENTO ADECUADO

Utilizar el equipamiento adecuado (del cual he hablado en el capítulo 3) te ayudará a prevenir lesiones. Por ejemplo, los pantalones de ciclismo (culotes) reducen el riesgo de irritación, los calcetines de correr evitan las ampollas, y el equipamiento adecuado para el frío evita rampas, o peor aún, la hipotermia.

Si eres corredor, asegúrate de que las zapatillas que usas son adecuadas para tu estilo de correr y están en buenas condiciones. Deberías cambiarlas cada 400 o 600 kilómetros o después de entre cuatro y ocho meses de entrenamiento.

CONCÉNTRATE EN LA TÉCNICA ADECUADA

Si la técnica que empleas no es la adecuada te lesionarás. Si corres, por ejemplo, demasiado erguido acabarás por lesionarte las rodillas, porque el impacto de cada pisada en tu cuerpo es mayor. Dedica unos minutos a aprender a pisar suavemente y reducirás enormemente el riesgo de sufrir dolor en las rodillas. (Ve a la página 116 para más información sobre la forma correcta de correr.)

EL DESCANSO

Cuando te tomas un tiempo de descanso sin hacer ejercicio físico, dejas que tus músculos se recuperen y reparen, lo cual es una medida preventiva esencial contra las lesiones deportivas. Es por esto que en el capítulo 9, al elaborar tu plan de entrenamiento, he introducido unos días de descanso.

TÓMATE BAÑOS CALIENTES

Los baños calientes son una tradición desde la antigüedad prerromana y con razón. No hay nada como un baño caliente para eliminar el estrés de la vida diaria y ayudarte a

recuperarte de los entrenamientos.

Yo experimenté mi primer baño supercaliente en Japón, donde estaba compitiendo en un triatlón. Después de la prueba me insistieron en que me tomara el tradicional "baño caliente japonés". Me acompañaron todos a la sala donde estaba la bañera para ver cómo respondía a esa terapia. El agua estaba tan caliente que apenas podía moverme, pero, por supuesto, sonreí y asentí con la cabeza, aunque era casi doloroso.

Pero cuando salí de esa bañera, todos los músculos de mi cuerpo estaban más relajados que antes. Al día siguiente, estaba casi totalmente recuperado del triatlón.

El baño caliente dilata los vasos sanguíneos de tu sistema circulatorio y permite que la sangre fresca entre en tus capilares y aporte oxígeno y nutrientes a tus tejidos mientras los limpia de los productos de desecho. Esta es una terapia efectiva pero debe realizarse con precaución. Regula la temperatura del agua para que nunca esté a más de 40 °C. Si estás embarazada, si eres mayor o diabético, si tienes gota, presión arterial alta o cualquier otra enfermedad, consulta con tu médico previamente.

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Un programa completo de entrenamiento incluye terapias preventivas como los masajes, la quiropráctica y la acupuntura. Estas terapias efectivas no sólo previenen las lesiones sino que además mejoran el funcionamiento del cuerpo a largo plazo. Muchos atletas de élite realizan alguna de estas terapias cada día para mantener el buen funcionamiento físico. Pero para mucha gente, son un lujo, porque los precios por hora suelen ser elevados.

Continúan realizándose investigaciones sobre los beneficios de estas terapias pero algunos expertos creen que estas formas de terapia son algo que no te puedes perder. La ciencia ha demostrado que los masajes, por ejemplo, ayudan a curar lesiones musculares, reducen el riesgo de lesiones y mejoran el rendimiento.

"Años de estiramientos inapropiados, de posturas incorrectas al conducir, sentarse, estar de pie, caminar, cargar las bolsas de la compra, hablar por teléfono y trabajar en el ordenador, nos producen dolores, lesiones e incomodidad general", dice el experto en medicina alternativa Andrew Weil. "Muchos de nosotros nos hemos olvidado de lo bien que nos podemos sentir hasta que hacemos alguna de estas terapias".

Las formas más populares y efectivas de terapias son:

LOS MASAJES: esta es la variedad más popular y varía desde un masaje tonificante hasta un masaje profundo de los tejidos para los atletas más profesionales.

Un masaje hace algo más que dejarte relajado y fresco; un buen masajista chequeará todo tu cuerpo y dará con cualquier problema antes de que se convierta en una lesión. Por ejemplo, si ve que los isquios están tensos, los trabajará para relajarlos. Tu terapeuta debería hacerte preguntas sobre tu cuerpo y concentrarse en las zonas doloridas o que no funcionan óptimamente.

LOS MASAJES ROLFING: esta forma de masajes profundos fue desarrollada por la doctora Ida P. Rolf, bioquímica y terapeuta que proclamaba que había descubierto una correlación entre la tensión muscular y las emociones reprimidas. Los masajes rolfing pretenden "reestructurar" el tejido que conecta los músculos, denominado fascia, y consiste básicamente en diez sesiones intensivas en las que el terapeuta aplica una presión firme, e incluso en ocasiones un tanto dolorosa, con los dedos y los codos sobre determinadas partes del cuerpo. Esta forma de terapia es muy popular entre los triatletas de élite.

Aunque deberías hablar con tu médico antes de probar cualquier terapia intensa, se dice que estos masajes ayudan a la gente con lesiones crónicas o problemas derivados de una mala postura. También pueden disminuir la tensión muscular habitual.

LA ACUPUNTURA: el emperador Shen Nung, el padre de la medicina china, habló de las teorías sobre la circulación, el ritmo cardíaco y las pulsaciones 4.000 años antes de que la medicina europea empezara a explorar estas áreas. Sus conocimientos contribuyeron al desarrollo de la acupuntura moderna, la inserción de finas agujas en zonas específicas del cuerpo para influir en las funciones fisiológicas.

Shen decía que el cuerpo tiene una energía que lo recorre, conocida como chi y que el flujo del chi en el cuerpo influye en la salud de la persona.

La acupuntura ha proporcionado alivio a millones de personas, incluidos a deportistas de todo tipo. Además hay pruebas evidentes de que la acupuntura es una alternativa aceptable a algunos tratamientos tradicionales para la rehabilitación, el dolor de cabeza, los dolores menstruales, la fibromialgia, el dolor de espalda, el síndrome del túnel carpiano y el asma. Vale la pena probarla por lo menos una vez.

LA QUIROPRÁCTICA: esta forma de terapia ha estado estigmatizada durante mucho tiempo pero se ha ido aceptando cada vez más conforme ha ido aumentado la calidad de

los quiroprácticos. La práctica y los procedimientos de la quiropráctica incluyen específicamente el ajuste y manipulación de las articulaciones y de los tejidos adyacentes del cuerpo humano, especialmente de la columna vertebral.

Los buenos tratamientos quiroprácticos pueden ser muy buenos, pero los malos pueden ser tremendamente malos, incluso perjudiciales. Es por esto que es sumamente importante elegir a un quiropráctico certificado y con experiencia antes de dejar que cualquier persona te toque. Después de recibir muchos tratamientos quiroprácticos por todo el mundo, he aprendido una verdad universal: tu quiropráctico debería trabajar los tejidos musculares del cuello y la espalda antes de ajustar esas zonas. ¿Por qué? Porque si tus músculos están tensos cuando te ajustan la columna vertebral, esos músculos que están tensos desalinearán tu columna.

Sea cual sea la terapia de elijas, sigue estos consejos importantes:

- Relájate totalmente durante la terapia. Cuanto más tranquilos estén tu mente y tus músculos, más te beneficiarás de la sesión. Concéntrate en respirar profundamente y despejar la mente. Puesto que estas terapias pueden ser una experiencia íntima para algunas personas, elige a alguien con quien te sientas totalmente a gusto.
- Programa tu terapia para los días de descanso.
- Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si hay algo que no te hace sentir bien, dile que pare. La comunicación es primordial y tú eres el que paga.

Tu cuerpo es la maquinaria más maravillosa que existe. Trátalo como tal. Durante el entreno del triatlón, realiza alguna de estas terapias por lo menos una vez cada dos semanas. Además de sentirte mejor, rendirás más.

EVITA EL DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda es algo que nos afecta a casi todos en algún momento de nuestra vida y, por tanto, lo vamos a tratar en este apartado. Evitar la tensión y los dolores de espalda es la clave para evitar el dolor en general. Aunque el entreno del triatlón reforzará tu zona central, incluidos los músculos abdominales y los de la espalda, deberías también centrarte en ella cuando trabajas.

Una persona, de promedio (los triatletas también), pasa sentada más de la mitad del día, lo cual no es demasiado bueno para la espalda. El cuerpo humano no está diseñado

para pasar tanto rato sentado. Fue concebido como una máquina de cazar y recolectar, y para salir corriendo cuando el peligro le acechaba. Nuestras vidas, cada vez más sedentarias, han creado nuevas tensiones no naturales en nuestros cuerpos.

Tu sistema circulatorio ha sido diseñado para repartir oxígeno por tu cuerpo y para eliminar los productos de desecho de las reacciones químicas que se producen continuamente, como la descomposición de los alimentos. El Dr. Lightner, quiropráctico, dice que cuando estás sentado en tu despacho más de una hora, estos productos de desecho empiezan a acumularse en la zona lumbar y en las piernas. "La falta de movimiento físico reduce la circulación", explica, "y estos productos de desecho no pueden ser eliminados. Esto nos produce dolores y lesiones crónicas".

Si realizas este programa de entrenamiento de una forma inteligente, relajarás y reforzarás la espalda, pero quizás no sea suficiente. Hay cuatro cosas complementarias que podrías hacer para reducir el dolor, aumentar la comodidad y evitar los dolores causados por estar demasiado tiempo sentado.

MANTENER UNA POSTURA MEJOR

La mejor medida de prevención contra el dolor y la rigidez producida por estar sentado demasiado tiempo es un simple cambio de tu manera de sentarte. Mantén las orejas, los hombros y las caderas en una línea recta, con la cabeza también levantada y el estómago metido.

La silla debería tener un respaldo recto, o mejor aún, un respaldo para la zona lumbar también. Utiliza una silla giratoria que tenga unos reposabrazos cómodos para evitar torcer la cintura.

Al estar sentado, las rodillas deberían estar un poco más altas que las caderas para evitar tensar la zona lumbar. Una almohadilla pequeña o una toalla enrollada detrás colocada en la zona lumbar aliviará parte de la presión que ejerces cuando estás sentado.

HAZ CINCO DESCANSOS

Probablemente habrás oído hablar de que deberías realizar varios descansos durante el día. Procura realizar por lo menos cinco descansos físicos durante el día. No te estoy hablando de esos descansos de siete segundos en los que mueves las muñecas sino de sesiones en las

que te levantes, hagas algunas respiraciones profundas, aclares la mente y camines dos o tres tramos de escaleras.

¿Te sientes incómodo por tomarte estos descansos en el trabajo? Las empresas confían en unos equipos de trabajo sanos y productivos y tú además estás entrenando para un triatlón. No te preocupes, si haces estos descansos contribuirás a la productividad de la empresa.

ESTIRA LA ZONA CENTRAL

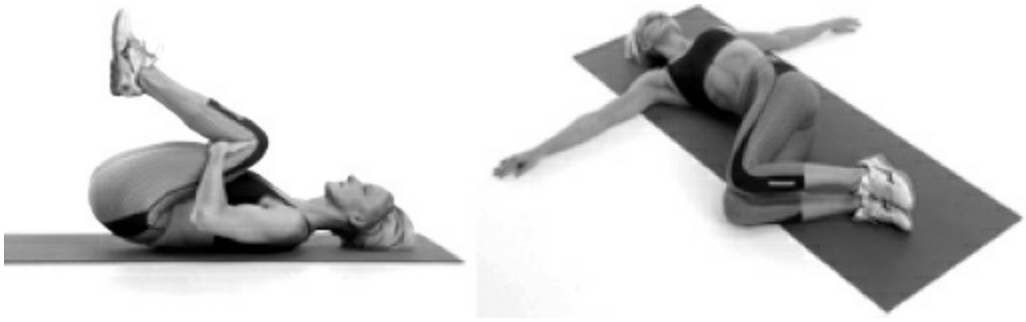
Es importante que durante el día mantengas tus músculos de la zona central (zona abdominal, inferior de la espalda y de las nalgas) relajados y flexibles. Relaja estos músculos cada hora y, de esta manera, conseguirás reducir y prevenir el dolor y mantener flexibles tus músculos para los entrenamientos.

Pero estirar la zona central del cuerpo puede ser peligroso si sigues la rutina antigua tradicional de tocarte las puntas de los pies con las manos, la cual puede tensionar aún más esa zona. Paul Conder, ex director de diseño de una compañía que diseña muebles ergonómicos en Vancouver, ofrece estos estiramientos para relajar de una forma segura y efectiva la zona central del cuerpo.

Estiramiento echado en el suelo

1. Echado en el suelo mirando hacia arriba, tira de las dos rodillas hacia tu pecho y mantén esta postura durante 10 segundos.

2. Baja los pies al suelo y abre los brazos hacia los lados. Rueda las rodillas hacia un lado y hacia el otro despacio hasta que toquen el suelo. Mantén esta postura durante 10 segundos mientras respiras profundamente.



Doblar la espalda

Colócate de pie con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente dobladas. Coloca ambas manos en

la zona lumbar de la espalda. Tira las caderas hacia delante, sintiendo que la zona lumbar se estira.

Cobra

Echado en el suelo levanta la parte superior del cuerpo con los brazos mientras la pelvis y las piernas presionan contra el suelo. Tendrás que buscar un lugar privado para realizar este estiramiento aparentemente extraño, pero los resultados bien se lo merecen.

INCREMENTA LA CIRCULACIÓN DE RETORNO

Estar sentado todo el día hace que la sangre inunde tus piernas por el efecto de la gravedad. Es esencial para la buena salud que incrementes la circulación de retorno de tus piernas.

Una de las mejores maneras de hacerlo consiste en elevar las piernas durante unos minutos cada día. Échate en el suelo boca arriba con las nalgas contra una pared y las piernas estiradas y apoyadas en ella. Mantén esta posición entre dos y cinco minutos mientras masajeas y agitas los músculos de las piernas con las manos. De esta manera

estarás drenando toda la sangre "antigua". Cuando te levantes, la sangre fresca y oxigenada, volverá a correr por tus piernas. Este ejercicio ofrece un alivio enorme y sana la parte baja del cuerpo que ha estado en tensión durante todo el día.

Esta estrategia es la preferida de los triatletas.

TRATAR LAS LESIONES MÁS COMUNES

A veces hasta el atleta más cuidadoso, aquel que toma todas las precauciones para no lesionarse, se lesiona. Cuando tengas alguna lesión relacionada con el deporte, no es aconsejable que te trates tú mismo. Para una rápida y adecuada recuperación, sigue estos consejos:

VE A VER A UN MÉDICO PARA QUE HAGA UN DIAGNÓSTICO DE TU LESIÓN

Lo más acertado que puedes hacer es ir a un médico para que diagnostique tu lesión inmediatamente y así evitar que la lesión empeore por utilizar remedios inapropiados, por ejemplo, aplicándote calor cuando tendrías que aplicarte hielo. Es muy importante que acudas a un médico especializado en la zona donde tienes la lesión, no a un médico general. Si por ejemplo te duele el pie, ve a un podólogo. Si te duele la espalda de nadar, ve a ver a un terapeuta físico que trabaje con nadadores y conozca cómo se utiliza la espalda en este deporte.

Al principio de mi carrera, me lesioné la zona lumbar y siempre me ha seguido doliendo y por tanto disminuyendo mi calidad de vida. Durante los dos primeros años después de mi lesión, visité a decenas de médicos y terapeutas de todo el mundo que me recetaron como primera forma de terapia hacer estiramientos. Yo, decidido a poner fin a mis dolores, estiraba cada día por lo menos dos horas, pero mi lesión iba de mal en peor.

Al final, encontré a un médico que es especialista deportivo e Ironman. En tan solo 20 minutos me dijo que tenía un desgarro muscular crónico. El tratamiento no eran los estiramientos porque eso agravaba aún más mi lesión. Me dijo que lo que necesitaba era una terapia a nivel del tejido muscular para realinear las fibras musculares, y que después de esa terapia podría volver a hacer estiramientos. Si hubiera conocido a este médico tres años antes, me habría ahorrado cientos de horas y mucho dinero además de muchos

dolores de cabeza.

Si tú tienes una lesión crónica sin resolver, antes de hacer nada, busca a un especialista para que te haga un diagnóstico adecuado.

LESIÓN REPENTINA VERSUS LESIÓN CRÓNICA

Las lesiones pueden ser repentinas y crónicas. Las repentinas son las que se deben a un accidente, como rascarte el codo en una caída de bici, torcerte el tobillo corriendo, o golpearte la cabeza con el borde de la piscina porque das la vuelta más tarde de lo debido. Normalmente en este tipo de lesiones sabes perfectamente el momento en el que te la has hecho y tienes mejores posibilidades de obtener un diagnóstico adecuado y empezar enseguida el tratamiento. Entre este tipo de lesiones están las contusiones, la rotura de huesos, y las lesiones de los músculos, tendones o ligamentos. Todas estas lesiones requieren inmediata atención médica y un tratamiento específico.

Yo defino la lesión crónica como aquella que lleva más de cuatro meses molestándote. Puede deberse a un sobreesfuerzo como las tendinitis, la periostitis tibial o la fascitis plantar (inflamación del arco del pie). Las lesiones repentinas no curadas también pueden volverse crónicas.

Puesto que las lesiones crónicas han estado molestándote mucho tiempo, son las más frustrantes. La solución de estas lesiones ha de ser deliberada y determinante. Primero se tendrá que buscar la causa del problema y puede tardar un tiempo en curarse. Normalmente, las lesiones crónicas suelen provocar otras lesiones. Por ejemplo, si tienes una tensión en los isquiofemorales que tiran de la zona lumbar, esta tensión puede llegar a provocar un dolor crónico en la espalda. En este caso, podrás tratar el dolor de espalda pero si no relajas los isquiofemorales, la espalda nunca llegará a curarse. Por esto es tan importante que busques a un buen especialista para tratar este tipo de lesiones.

TRATA RÁPIDAMENTE TU LESIÓN

Una vez conozcas la naturaleza de tu lesión y el mejor tratamiento, empieza cuanto antes. Cuanto más hagas por tratar esa lesión en las primeras 72 horas, más rápidamente se curará y menos posibilidades tendrás de que se haga crónica.

CONFÍA MENOS EN LOS MEDICAMENTOS Y MÁS EN TU CUERPO

Aunque los medicamentos pueden ser un alivio temporal del dolor, lo cual es importante para el proceso inicial de curación, con el tiempo, tomar medicamentos únicamente enmascarará el problema y se hará difícil de solucionar.

Visita a un especialista que te aconseje terapias alternativas para tratar la lesión en lugar de intentar hacerlo con medicación. Solamente los tratamientos que estimulan la curación tratarán la fuente del dolor y podrán detenerlo.

CUIDADO CON LOS CALAMBRES

Un tipo de lesión puntual que puedes prevenir efectivamente y tratar tú mismo son los calambres musculares, que no son más que una dolorosa contracción involuntaria del músculo que suele ocurrir durante o inmediatamente después del ejercicio. Los calambres musculares pueden ocurrir a todos los triatletas del nivel que sea y resultan muy dolorosos y perjudiciales para el rendimiento.

Las rampas musculares debidas al ejercicio pueden ser causadas por varios factores: un nivel bajo de glucosa en la sangre, pérdida de líquidos, desequilibrio electrolítico, sobreesfuerzo o fatiga. Por desgracia, los mecanismos fisiológicos exactos que hay detrás de los calambres no se conocen.

Algunas teorías populares se centran en un control anormal de los nervios responsables de proteger los músculos cuando entran en un estado de hiperactividad. Según los expertos, un estado bajo de forma física, los malos hábitos al estirar y la deshidratación influyen también en los calambres. Pero todavía queda mucho por investigar.

"Unos estudios que utilizan una técnica que mide la actividad eléctrica de los músculos durante y después del ejercicio revelan que la fatiga muscular es la causa más probable de los calambres –afirma Liz Applegate, experta en nutrición y rendimiento–. La fatiga muscular produce una serie de cambios internos que causan que el músculo entre en un estado de excitabilidad mayor. Entonces el músculo implicado se acorta de repente, produciendo el calambre".

Estos calambres se pueden aliviar inmediatamente estirando el músculo afectado y, a

continuación, el descanso, el beber y el analizar las señales vitales son también importantes para descartar otras causas, por ejemplo, una insolación. Si sueles tener rampas durante o después de hacer ejercicio, consulta a tu médico.

Evidentemente, al igual que ocurre con cualquier otra lesión o dolor producido por el ejercicio, la prevención es la mejor medicina. Tu primer nivel de defensa consiste en desarrollar una sólida base aeróbica siguiendo el programa de entrenamiento del triatleta que expongo en este libro, e incrementando gradualmente la actividad física, especialmente si empiezas de cero. Esto ayudará a que tus músculos estén mejor preparados para los rigores del ejercicio de alta intensidad y larga duración.

Tu segundo nivel de defensa consiste en beber líquidos antes, durante y después del ejercicio. Esto quiere decir beber dos vasos de agua antes del ejercicio, un litro de agua cada hora durante el ejercicio, y dos vasos más después del ejercicio.

Según el campeón de Ironman, Tim DeBoom, preparar tus músculos con un calentamiento fácil y gradual es otra defensa importante contra las rampas. Para más información sobre el precalentamiento ve a los capítulos 4 y 8.

PREVENIR LAS ENFERMEDADES

Reforzar el sistema inmunitario es una de las mejores cosas que puedes hacer para poder seguir tu programa de entrenamiento y mejorar tu calidad de vida. Esto quiere decir convertir tu sistema inmunitario en una unidad de mando militar perfecta.

Es un arte y una ciencia que empieza donde pasas la mayor parte del tiempo: en tu casa.

TU SALUD ESTÁ EN TU CASA

En un mundo cada vez más caótico y estresante, nuestras casas deberían ser cada vez más nuestro santuario de salud física y mental. Nuestra casa es donde descansamos, donde nos sacamos las presiones del día a día y donde recargamos las pilas de nuestro cuerpo y nuestra mente. Puesto que pasamos dos tercios de nuestra vida en casa, la calidad de ese espacio influye directamente en la calidad de nuestra vida. Muchos de nosotros pensamos en cómo podemos mejorar nuestra salud física, pero pocos consideramos la salud de nuestros hogares.

Dice Debra Lynn Dadd, autora de libros sobre la salud doméstica: "mucha gente no es consciente de lo insano que es su entorno doméstico. Cosas como los productos de limpieza tóxicos o la poca ventilación son poco influyentes, pero todas juntas, a la larga, pueden tener efectos devastadores en la salud".

Una serie de cosas que puedes hacer para incrementar la salud de tu casa son:

VENTILA MÁS

A mi mujer la llevo loca porque estoy constantemente abriendo las ventanas de casa para renovar el aire. Es cierto que parece que exagero pero creo que la calidad del aire en una casa es un factor clave de la salud. Tu cuerpo depende del aporte de oxígeno rico y limpio para funcionar correctamente y mantener la salud óptima. Por desgracia, en un esfuerzo por conservar energía, muchas casas están equipadas con ventanas herméticas, paredes aislantes e incluso juntas que sellan puertas y ventanas. Todos estos avances son efectivos para mantener el calor y protegerse del frío, pero también conservan el aire contaminado.

Abre las ventanas para ventilar. Considera también la posibilidad de instalar un filtro especial para aire en tu casa, el cual remueve las partículas del aire con unos filtros que tienen unos poros microscópicos. Estos aparatos funcionan bien y no son muy caros.

Mejor aún, compra un ionizador. ¿Te has fijado que el aire en el exterior parece mucho más limpio y fresco después de una tormenta? Esto es porque el aire está lleno de iones negativos. Si sellamos nuestras casas, el contenido de iones en el interior puede ser perjudicial para la salud. Hay muchos estudios científicos que demuestran que tanto el tipo como la cantidad de iones en nuestro aire puede tener efectos importantes sobre nuestra salud. Un ionizador puede ayudar a reestablecer el equilibrio adecuado de iones en nuestro hogar.

EVITA LA POLUCIÓN EN TU CASA

Todos estamos sometidos a los niveles de polución que hay en el aire. Es inevitable. Pero ¿sabías que la polución del aire en tu casa puede ser hasta cinco veces peor que la del medio ambiente? Esto es debido en gran parte a los humos de los productos domésticos de limpieza que utilizamos. Nuestros cuerpos no están equipados para neutralizar los químicos que se encuentran en muchos productos de limpieza domésticos que pueden afectar negativamente en nuestros sistemas inmunitarios, y provocar una mayor incidencia de enfermedades y fatiga.

Los productos que tienen un efecto enorme en la salud de nuestros hogares son:

1. LEJÍA Y OTROS LIMPIADORES QUÍMICOS: muchos productos contienen ingredientes nocivos. Intenta sustituirlos siempre que puedas por productos naturales. Busca por casa y coloca todos los productos de limpieza en una caja. Después coloca esa caja bien cerrada en un espacio cerrado.

2. LOS ELECTRODOMÉSTICOS DE COCINA: las cocinas de gas y los electrodomésticos liberan humos al aire. Si utilizas gas, asegúrate de que las habitaciones que contengan electrodomésticos de gas estén bien ventiladas. El producto derivado de la quema del gas es el monóxido de carbono. Si calientas tu casa con gas, deberías tener un detector de monóxido de carbono: puede salvarte la vida. También de vez en cuando haz un chequeo para comprobar que los electrodomésticos no tengan fugas.

3. LAS VELAS: muchas velas liberan hollín y otros contaminantes. La propia parafina (un ingrediente derivado del petróleo que se utiliza para hacer las velas) es contaminante. Intenta utilizar velas de cera de abeja naturales sin olor.

PON PLANTAS: "las plantas pueden ayudar a reducir el formol y otros componentes contaminantes en tu casa", dice el doctor Weil. Recuerda que las plantas utilizan el dióxido de carbono (CO_2) como fuel y liberan oxígeno, lo contrario que hace el metabolismo humano (nosotros respiramos oxígeno y liberamos CO_2). Es por esto que las plantas son los perfectos miembros de tu hogar. Compra algunas plantas y ponlas en diferentes lugares de la casa, notarás que respiras un aire más fresco en cuestión de días.

QUÍTATE LOS ZAPATOS EN LA PUERTA: yo aprendí esta costumbre en Japón. Antes de entrar en las casas se quitan los zapatos y esto que puede parecer un pequeño detalle tiene beneficios enormes. Los japoneses dan mucha importancia a este acto simbólico; ellos lo hacen por respeto a los lugares donde viven, una manera de separar el caos y la confusión del mundo de la paz y santidad de sus hogares. Un beneficio adicional es que la casa estará más limpia porque no entrarás el polvo ni otros elementos contaminantes.

CONTROLA TU NIVEL DE ESTRÉS

Los estudios demuestran que la ansiedad crónica puede debilitar el sistema inmunitario, haciéndonos más susceptibles a las enfermedades. Aquí tienes algunas formas para ayudarte a desestresarte y mantenerte alejado de las enfermedades.

REDUCE EL VOLUMEN: después de un día largo y de una sesión de entrenamiento dura, lo único que te apetece es ir a casa y relajarte, pero cuando llegas, los niños están corriendo por la casa, todas las luces brillan en tus ojos, las puertas están abiertas permitiendo que entre el ruido del tráfico en tu casa, y la música rap está a todo volumen. Si cierras la puerta, tranquilizas a los niños, bajas el volumen de las luces, y pones música relajante, transformarás tu hogar en un hogar en calma en pocos minutos. Reduce el volumen de tu hogar, tanto de los sonidos como de las vistas, por lo menos dos veces por semana, y notarás una gran diferencia.

SONRÍE: reír afecta positivamente a tu salud física y mental. Según unos estudios sobre las enfermedades cardíacas, el 40% de los pacientes de corazón tiene menos propensión a sonreír en determinadas situaciones que la gente sana.

El doctor Michael Miller, investigador y director del Centro de Cardiología Preventiva de la Universidad de Maryland Medical System en Baltimore, dice que "cuando reímos se liberan unos químicos parecidos al opio de nuestros cerebros". El doctor Miller hizo un cuestionario a 300 personas para comprobar sus respuestas de humor en varias circunstancias cotidianas y concluyó: "Estos químicos nos dan una sensación de bienestar y euforia. Creemos que esto hace que te relajes y que tus vasos sanguíneos se dilaten. La risa reduce la presión sanguínea y el ritmo cardíaco. Mi consejo es que te rías con ganas durante cinco minutos al día. Intenta ver el lado gracioso de la vida y tomártela menos en serio".

¿Sabías que un niño ríe de promedio 300 veces al día, mientras que un adulto lo hace tan solo 7 veces? Aprovecha cualquier oportunidad para reír: lee libros divertidos, mira comedias en la televisión y comparte historias divertidas con tus compañeros de entreno.

CREA NUEVOS RITUALES DIARIOS: nuestras vidas están modeladas por nuestros hábitos diarios. Hay reglas que seguimos automáticamente, independientemente de que sean buenas o malas para nosotros. Por ejemplo, cuando tenemos que elegir un sitio donde ir a comer, muchos nos decidimos por el de comida rápida que está más cerca de casa. O, sin pensarlo, nos levantamos de la cama y empezamos a leer los correos electrónicos y a preocuparnos por nuestro día, sin siquiera decir buenos días a nuestros hijos.

Una de las mejores maneras de levantarnos con buen pie, es salir a la calle por la mañana y pasar unos minutos respirando aire fresco. Al hacerlo te comprometes a mantenerte tranquilo y equilibrado durante todo el día, además tendrás mejor humor y

más control de tu vida.

BEBE PARA MEJORAR TU SALUD

Aunque tu entorno y tus hábitos tienen un efecto en tu salud, lo que le das a tu cuerpo para beber y comer también es importante. En el capítulo 10 he hablado de las necesidades nutritivas específicas para entrenar el triatlón. Ahora quiero mencionar dos formas de utilizar lo que comes y lo que bebes para sentirte bien.

LA HIPERHIDRATACIÓN: muchos de nosotros estamos la mayor parte del tiempo en un estado de ligera deshidratación. Una vez cada dos semanas, bebe toda el agua que tu cuerpo pueda beber. De esta manera eliminarás las toxinas de tu sistema y rehidratarás las células de cada rincón de tu cuerpo. Al día siguiente de tu hiperhidratación, deberías sentirte más sano y más enérgico.

EL SUPERZUMO: considero que los zumos contribuyen muy positivamente a tener una gran energía y creo que pueden reducir la aparición y la duración de muchas infecciones bacteriales. Al más mínimo síntoma de constipado o gripe, mi mujer prepara lo que se ha convertido en un mítico en mi familia para prevenir las enfermedades. Utiliza una batidora para hacerlo:

EL TÓNICO SORPRENDENTE DE ALEXANDRA (PARA DOS PERSONAS)

2 remolachas medianas
1 pomelo
2 naranjas
1 limón
3 zanahorias
3 ramitas de apio
1 trozo de jengibre
1 cebolla mediana
4 dientes de ajo

Casi inmediatamente después de beber este brebaje, sentirás como tu sistema inmunológico empieza a funcionar a toda marcha. (Yo me bebí 44 vasos de este zumo mientras escribía este libro y creo que ha sido eso lo que ha hecho que no me pusiera enfermo durante el proceso de editarlo.)

12

PREPARA TU MENTE

"Un héroe no es más valiente que cualquier otra persona, sino que es valiente durante cinco minutos más".

— RALPH WALDO EMERSON

El entreno del triatlón reforzará tanto tu físico como tu mente. A continuación, expongo varias acciones mentales para ser mejor triatleta y más fuerte mentalmente. Practícalas durante los entrenos y en tu vida diaria.

ACEPTA LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

Tú controlas tu cuerpo, tomas tus decisiones cada día sobre lo que quieres o no para tu cuerpo. Culpando a los demás –a tu jefe, a tu mujer, a tus hijos, a la televisión– no haces más que quitarte valor. Recuerda que tú y solamente tú tienes el poder para cambiar tu vida desde este mismo momento, y ya has ejercido ese poder aceptando el reto del triatlón.

DESARROLLA TU AUTOESTIMA

¿Sabes que el abejorro no debería poder volar? Estoy hablando en serio. Después de una serie de pruebas, análisis y observaciones, los científicos de la NASA concluyeron que dado su diseño y su peso corporal era prácticamente imposible que el insecto pudiera elevarse del suelo. Por suerte, los científicos no se lo dijeron al abejorro, el cual, feliz en la ignorancia, se eleva del suelo sin tener en cuenta a los expertos más estimados de la

aviación.

Todos deberíamos aprender de los abejorros y no permitir que los demás definan nuestros límites. Las críticas merman la confianza en nosotros mismos y nos llenan de dudas, aunque muchas veces esas críticas están basadas únicamente en las evaluaciones de los demás. La vida es demasiado corta para dejar que otros dicten lo que podemos hacer o no.

¿Cómo puedes desconectar de las críticas y creer más en ti mismo? La forma más poderosa y permanente que yo he aprendido es desarrollando mi cuerpo. Al entrenar para los triatlones, la única cosa que ha ido progresivamente creciendo en mí, independientemente de mi rendimiento, de mis fracasos y de las opiniones de otros, ha sido mi autoestima. He ido registrando todos mis éxitos, grandes o pequeños, y mi autoestima ha ido creciendo sin parar hasta el punto de creer que puedo ser capaz de cualquier cosa. Tú también puedes aprovechar tus éxitos deportivos para aumentar tu autoestima, algo que te servirá tanto en tu vida diaria como en tu vida deportiva. Si sigues el programa de este libro, tu cuerpo mostrará los efectos y tú irradiarás confianza de una forma natural.

UTILIZA LA CONFIANZA

Durante los momentos de duda o ansiedad, mantener la confianza es primordial. Sin embargo, es precisamente en estos momentos cuando confiamos menos en nosotros mismos. El truco está en aguantar hasta que la tensión o la ansiedad pase.

Una técnica mental conocida como "la técnica del anclaje" o "anchoring" en inglés, es una técnica rápida y eficaz para ello. "La técnica del anclaje consiste en concentrar tu atención, relajar tu mente, inspirarte en los eventos pasados de tu vida, y después, llevar esos sentimientos de confianza y optimismo al momento presente", dice Katy Hays, psicóloga de Toronto. Cuando tu confianza empieza a decaer, piensa en algún entreno difícil que hayas hecho y en cómo lo has superado. Piensa que si en aquella ocasión lo conseguiste, ahora también puedes hacerlo.

La técnica de la actuación es otra técnica que transforma el miedo en confianza. Al final de las carreras, cuando el dolor empieza a acuciar, los atletas de élite parecen totalmente serenos. Su secreto es simple: simulan no sentir dolor. Actúan como si estuvieran bien y entonces empiezan a creer que están bien. Los estudios demuestran que

simplemente fingiendo que sientes emociones positivas, por ejemplo forzando una sonrisa, produces unos cambios físicos profundos en tu cuerpo, incluida la reducción de la hormona del estrés, el cortisol. Tus movimientos determinan tus emociones.

ACCIÓN: *la próxima vez que te encuentres en una situación difícil, aparenta estar bien. Respira profundamente, pisa firmemente con los dos pies en el suelo y sonríe. Cuando hayas controlado tu humor, estarás en condiciones de controlar la situación.*

MANTÉN LA COMPOSTURA CUANDO SIENTAS PRESIÓN

Nunca olvidaré la imagen de la corredora australiana Cathy Freeman en los 400 metros lisos de las Olimpiadas de Sydney del año 2000. Cuando estaba corriendo la última vuelta para el final, en una lucha a muerte con sus competidoras, Cathy respiró profundamente, levantó los hombros, alargó su zancada y, como si fuera un caballo pura sangre superó a todas sus contrincantes. En la parte más dolorosa de la carrera, cuando las mejores corredoras del mundo se le echaban encima, Freeman encontró la manera de recuperar sus fuerzas en plena batalla y ganar la medalla olímpica. Fue una de las escenas más sorprendentes que he visto en mi vida.

"En los momentos de sufrimiento o dolor", dice Freeman, "mucha gente tiende a perder la compostura y el control, pero yo sabía cómo sacar lo mejor de mí misma en esos momentos. Y esto es lo que me da una ventaja en mi deporte y en mi vida diaria". Responder con lo mejor de ti mismo cuando te sientes mal es a lo que me refiero con mantener la compostura cuando sientas presión. Es una ventaja que tendrás siempre que te sientas mal o en tensión, tanto si es en un atasco, en una reunión subida de tono, en un día de trabajo duro o incluso en una tragedia nacional.

Mucha gente aprendió de la compostura asombrosa que el alcalde Rudolph Giuliani mostró durante los ataques terroristas de Nueva York en el año 2001. Tranquilo y controlado, Giuliani se enfrentó a la crisis mientras se acercaba a las multitudes aterrorizadas y daba conferencias de prensa. Si no hubiera estado tan bien equipado para tratar con la adversidad, probablemente el desastre habría sido peor.

La habilidad de cada uno para enfrentarse a la adversidad ha sido medida con lo que se conoce como coeficiente de adversidad (AQ), que determina el control y la esperanza que puedes mantener en los momentos difíciles.

Los siguientes pasos te pueden ayudar a incrementar tu AQ para mantener la compostura bajo presión durante el ejercicio, en tu prueba del triatlón y en tu vida.

1. RESPIRA: realiza tres respiraciones muy profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca mientras relajas todos tus músculos. Las investigaciones demuestran que este simple acto de respirar profundamente con el diafragma reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco y te da una mayor sensación de autocontrol.

2. COMPROMÉTETE: prométete a ti mismo que te levantarás de cualquier situación manteniendo la calma y la compostura. Este paso es muy poderoso, te reafirmas a ti mismo de que tienes el control.

3. EVALÚA: analiza objetivamente la situación: ¿es realmente tan mala como crees? Manteniendo una perspectiva más sana y más amplia reduces la ansiedad y aumentas tu AQ, permitiendo así responder al estrés de una forma más efectiva.

4. PIENSA: muchos de nosotros solemos reaccionar al estrés y al hacerlo dejamos que el estrés nos controle a nosotros. En lugar de eso, deberíamos asumir la responsabilidad de nuestra ansiedad. La palabra responsabilidad quiere decir que tú tienes la habilidad de responder de la forma que quieras en cualquier situación. Intenta responder productivamente cuando te enfrentes al estrés o ansiedad.

5. ACTÚA: haz algo constructivo para resolver el conflicto que te causa el estrés. En un atasco de tráfico, por ejemplo, aparca en un lugar seguro y avisa que vas a llegar tarde. En un triatlón, si pinchas en algún momento, párate y respira varias veces profundamente para liberar el estrés. Después vuelve a empezar con confianza y pon una sonrisa en tu cara. Te quedarás sorprendido al ver lo mucho mejor que te sientes cuando vuelves a la carrera después de una parada.

> "El carácter no se puede desarrollar cuando estás tranquilo y calmado. Son las experiencias dolorosas y difíciles las que te refuerzan el carácter, te inspiran la ambición y consigues el éxito".
>
> **— HELEN KELLER**

CANALIZA EL ESTRÉS EN ACCIONES POSITIVAS

De la misma manera que la frustración, el miedo y la ira nos pueden dejar abatidos,

también pueden motivarnos a realizar acciones sorprendentes. La próxima vez que entrenes, identifica un par de cosas que de verdad te aburran. Visualiza tus emociones negativas como un combustible poderoso que corre por tu corazón y por tus pulmones. Deja que este combustible te llene de energía. Concentra esta energía en tus movimientos e imagina que va quemándose conforme vas entrenando. Cuando relajes, deja que todo el combustible restante se evapore en el aire e imagínate el tanque vacío.

CONVÉNCETE DE QUE PUEDES VOLVER A EMPEZAR

Es muy importante que te convenzas de que puedes seguir con tu programa después de un contratiempo. En mi caso, por ejemplo, cuando paré de hacer ejercicio para escribir este libro, perdí gran parte de mi forma física, pero siempre supe que volvería a recuperarla. Este convencimiento me permitió empezar a entrenar otra vez sin problemas.

Quizás la estrategia inmediata más efectiva para volver al camino sea olvidarse del pasado. La habilidad de olvidarse del pasado es una marca que distingue a los grandes campeones. Aunque no hayas entrenado durante un mes, piensa que puedes volver a hacerlo ahora.

Tú tienes el control y puedes volver a los entrenos cuando tú quieras. Levántate cada día como nuevo y saca el mejor provecho de ti mismo.

La persona normal suele perder el control en situaciones estresantes. Recuerda que tú no eres "normal", tú eres una persona que se está entrenando para un triatlón.

13

ANALIZA TU PROGRESO DIARIO

"En la vida, solamente hay un fracaso real y es no ser honesto con lo que sabemos".

— FREDERICK FARRAR,
ESCRITOR Y EDUCADOR AMERICANO

El día de la carrera es el momento de brillar, la culminación de todo tu esfuerzo y determinación. Es también el día para divertirte y sentirte heroico. Es el momento de la verdad, en el sentido positivo de la palabra. Muchas verdades te serán reveladas ese día. Sabrás a lo que me refiero cuando cruces la línea de meta y cuando reflexiones sobre tu carrera una vez terminada.

El día de la prueba será quizás uno de los días más excitantes y emocionantes de tu vida y querrás sentir que dominas el mundo. Para dar lo mejor de ti el día de la prueba, tanto si tu objetivo es terminarla simplemente o ganar en tu categoría, tienes que tener en cuenta varias cosas.

HORARIO PARA EL DÍA DE LA PRUEBA

Evidentemente, el día de la prueba querrás sentirte lo más fuerte, en forma, confiado y descansado posible. Esta lista de consejos te ayudará a prepararte perfectamente sin tener nada de qué preocuparte. Empieza el día antes del evento y te ayudará desde la línea de salida hasta la meta.

24 HORAS ANTES

ASISTE A LA CHARLA DEL DÍA ANTERIOR: esta sesión de preguntas y respuestas se suele organizar el día previo a la carrera y es una buena oportunidad para preguntar cualquier duda que pudieras tener. Muchas preguntas que se hacen en estas reuniones tienen que ver con la carrera en bicicleta, porque es la parte más rápida y potencial-mente la más peligrosa. Deberías averiguar cuál es el recorrido de la carrera de bicicleta y si hay dificultades en el mismo, o si el recorrido estará cerrado al tráfico o abierto.

LA LISTA DE COSAS PARA EL DÍA DE LA PRUEBA

Aquí tienes una lista de todo lo que necesitarás llevarte el día del evento.

DIRECCIÓN DE LA PRUEBA: no te puedo decir cuántas veces he intentado encontrar la dirección de la prueba y he llegado minutos después de que hubiera comenzado. Escribe y llévate la dirección.

MOCHILA en la que meter toda tu ropa y accesorios.

ROPA CALIENTE PARA ANTES DE LA PRUEBA: muchos triatlones son por la mañana así que llévate ropa caliente y ligera para cuando esperas; una sudadera o unas mallas ajustadas que calienten tus músculos sin añadir peso a tus piernas.

TOALLA: te servirá en el punto de transición de una prueba a otra para limpiarte por ejemplo cualquier piedra o resto que tengas en los pies.

ROTULADOR PERMANENTE NEGRO para marcar tus prendas

BAÑADOR

ROPA SECA (si está permitido)

GAFAS DE NADAR Y ALGÚN LÍQUIDO ANTIHUMEDAD para prepararlas antes de la carrera.

GORRO. Es obligatorio llevar el gorro de nadar que te dará la organización.

EQUIPAMIENTO: cualquier prenda de ropa que pretendas llevar para la natación, la bicicleta y la carrera a pie. En el capítulo 3 ya he mencionado que algunos participantes llevan el mismo traje para las tres pruebas, otros en cambio, se ponen un culotte y una camiseta encima del bañador para las partes de la bicicleta y de la carrera a pie.

DORSAL (previamente lo habrás enganchado en la parte delantera de la prenda que vayas a llevar para la carrera).

BICICLETA

CASCO DE BICICLETA

ZAPATILLAS DE BICICLETA

GUANTES DE BICICLETA (opcionales pero muy útiles para las pruebas largas como el Ironman).

HERRAMIENTAS Y CÁMARA DE RECAMBIO: si pinchas durante el calentamiento o durante la prueba no dejes que eso arruine tu día. Repara el pinchazo. Coloca las herramientas y la cámara debajo del asiento de la bici. Puede que también necesites un hinchador.

ZAPATILLAS DE CORRER

CALCETINES DE CORRER Y DE BICI

GAFAS DE SOL

GORRA (opcional)

CREMA SOLAR (opcional)

COMIDA (barritas energéticas o geles para que te aporten energía cuando tus fuerzas flaqueen).

BOTELLAS DE AGUA

EQUIPO PARA DESPUÉS DE LA CARRERA

PREPARA LA BICICLETA: asegúrate de que las ruedas estén limpias de piedras, cristales o cualquier otra cosa. Llena las botellas de agua y colócalas en los compartimentos. Engancha el dorsal en el manillar de la bicicleta. (Tu número estará en la bolsa que te proporcione la organización. En cualquier caso, debería haber dos dorsales, uno para la bicicleta y otro para la ropa de correr.)

ENTRE LAS 10 Y 12 HORAS PREVIAS A LA PRUEBA

RELÁJATE: es probable que la noche antes de la prueba estés nervioso. Para dormir bien, empieza a relajarte hacia las 8.00 de la tarde, mirando la televisión o leyendo. Intenta irte a la cama hacia las 10.00 para estar bien descansado por la mañana.

3 HORAS ANTES DE LA PRUEBA

¡LEVÁNTATE, TRIATLETA!: necesitarás tiempo para despejarte del todo y sentirte a punto

para la prueba. Además si tienes una hora extra o más para prepararte para la prueba disfrutarás más del día. Aunque hayas seguido esta lista de consejos al pie de la letra, seguro que hay cosas que te llevan más tiempo del previsto, por ejemplo, organizar tu zona de transición y hacer cola en los lavabos antes de que empiece la prueba.

CAMINA: camina un rato, respira profundamente y concéntrate mentalmente para el día tan especial que te espera. Reflexiona en todos tus entrenamientos, saborea el momento y emociónate.

HIDRÁTATE: bebe un vaso de agua para rehidratarte después de dormir.

2 HORAS Y MEDIA ANTES DE LA PRUEBA

DESAYUNA: haz un desayuno ligero (un panecillo, un batido, una o dos barritas energéticas o lo que te apetezca). Así lo habrás digerido antes de la prueba. Bebe tres vasos de agua para hidratarte adecuadamente y un café o dos si quieres.

ESTIRA: empieza a relajarte realizando los estiramientos del capítulo 8.

1 HORA Y MEDIA ANTES DE LA PRUEBA

DIRÍGETE AL LUGAR DE LA PRUEBA Y BUSCA TU ZONA DE TRANSICIÓN. Asegurarse un buen punto de transición puede ser toda una prueba por sí misma, por esto es preferible llegar con antelación.

ORGANIZA TU ZONA DE TRANSICIÓN: busca un lugar que te sea cómodo y te permita moverte fácilmente de la natación a la bicicleta y de la bicicleta a la carrera a pie. Aunque los espacios destinados a cada triatleta estén muy juntos, no te preocupes, deja la toalla en el tuyo. Coloca la bicicleta en el espacio destinado, hincha las ruedas y coloca la ropa. Mira alrededor para ver cómo lo hacen los triatletas con más experiencia. Coloca una botella de agua en tu toalla para acordarte de llevártela en la carrera a pie.

PREPARA LAS GAFAS DE NADAR: frótalas con el espray antihumedad por dentro y por fuera. Déjalo actuar un par de minutos y límpialas.

MARCA TUS COSAS: en lugar de hacer cola para que los organizadores te marquen el equipo, haz que un compañero lo haga y después házselo tú a él. Asegúrate de escribir el número que te han dado en la organización. En todos los triatlones que yo he hecho,

escriben tu nombre en el hombro izquierdo y en el muslo izquierdo. Pero comprueba que sea así.

1 HORA ANTES DE LA PRUEBA

CALIENTA: empieza a calentar para la prueba. Haz entre 10 y 30 minutos de trote suave con ligeras aceleraciones. Empieza en la línea de salida y así podrás ver el recorrido e idear tu camino hacia la zona de transición. Después, haz entre 10 y 15 minutos de jogging.

Una vez hayas calentado del todo, vuelve a la zona de transición y asegúrate de que todas tus pertenencias estén en su sitio. Estira los músculos que sientas más tensos. Esta es una buena oportunidad para cargar tus almacenes de energía con una bebida de carbohidratos o un gel de energía.

20 MINUTOS ANTES DE LA CARRERA

CALIENTA PARA LA NATACIÓN: entra en el agua para calentar los músculos de la natación. Intenta buscar una zona que esté poco concurrida para evitar colisiones. No has de nadar mucho ni fuerte, simplemente se trata de calentar el cuerpo. Haz unas pocas aceleraciones de 20 a 30 segundos cada una y termina con tres o cinco minutos de nadar suavemente. Los esprints rápidos te ayudarán a preparar el cuerpo.

5 MINUTOS ANTES DE LA PRUEBA

COLÓCATE EN LA LÍNEA DE SALIDA: ve hacia la línea de salida y haz los últimos estiramientos: rueda los brazos como si fueran las aspas de un molino para relajar los hombros, haz algunas rotaciones de cabeza para liberar tensiones del cuello y estira o masajea cualquier otra área que sientas especialmente tensa. Para estirar la zona lumbar, échate en el suelo boca arriba y levanta las piernas del suelo, llevando los muslos hacia tu estómago. Después tira de tus rodillas hacia el pecho durante dos o tres segundos. Estira los cuádriceps de pie llevando la antepierna hacia atrás y tirando del talón hacia las nalgas, mantén esta postura dos o tres segundos. Después, repite el movimiento con la otra pierna.

Una vez estés listo, colócate en la línea de salida. Los triatlones suelen empezar por

grupos de edad, así que colócate en el tuyo. Si los organizadores no dicen dónde hay que colocarse, pregúntale a alguien o busca los que llevan el gorro del mismo color que el tuyo.

HAZ UNA ÚLTIMA PREPARACIÓN MENTAL: por muy preparado que estés, seguro que sientes cosquilleo en el estómago antes de la prueba. Es totalmente natural: a todos nos pasa. Igual que ocurre en cualquier situación estresante, la preparación mental no es tanto sentir la presencia de mariposas en el estómago, como dejarles que vuelen en formación.

Canaliza los nervios, las dudas y los miedos hacia una acción eficiente, calmada y decidida. Antes de empezar dedica unos segundos a aclarar tu mente y relajarte. Estás preparado. Aférrate a la sensación de confianza que te ha dado todo tu entrenamiento. Ahora tienes que dejar a un lado todas tus dudas y miedos y abrirte al día que quieres tener.

Si ves que estás muy nervioso, mira a tu alrededor e intenta relajarte. Mucha gente considera el ambiente del triatlón la mejor parte de este deporte. Observa a la multitud de espectadores y participantes; verás sonrisas y excitación, aprovecha su energía. Todos los triatletas saben que cada uno de los participantes se ha sacrificado mucho para estar allí y, por eso, son muy empáticos con los demás.

30 SEGUNDOS ANTES DE LA PRUEBA

RESPIRA: haz varias respiraciones profundas, relaja la mente y piensa: "estaré presente en cada momento, daré lo mejor de mí en todo momento y ¡disfrutaré!".

Ya estás listo para empezar.

UN TRÍO DE TÁCTICAS DEL TRIATLÓN

Las tres cosas más importantes en las que tendrás que centrarte durante toda la prueba son: recuperar energías, respirar adecuadamente y divertirte. Estas tres cosas te llevarán a la meta de una manera más rápida y con el mejor ánimo.

RECUPERA ENERGÍA: si tu triatlón dura menos de una hora, lo único que tendrás que tomar es agua. Podrías llevarte, sin embargo, uno o dos sobres de gel en la bicicleta por si acaso necesitas energía extra.

Si el evento dura más de una hora, necesitarás energía extra en forma de gel, barritas o bebidas carbohidratadas. La norma general es consumir entre 200 y 500 calorías por hora a partir de los primeros 45 minutos del triatlón.

RESPIRA: es probable, que con la excitación, te olvides de respirar profundamente. Recuerda que lo más importante, después de la hi-dratación, para un buen rendimiento es mantener una respiración profunda y rítmica.

ESTAR PRESENTE EN EL MOMENTO Y DISFRUTAR: por muy meticulosamente que hayas planificado el día, no siempre sale todo perfectamente. Habrá veces en que pensarás que no vas a terminar de ninguna manera. Todos los triatletas hemos sentido esto alguna vez. Por esto es importante, tanto para el triatlón como para la vida, que desarrolles la habilidad de abrirte a cualquier experiencia: acepta los errores y ten la habilidad y la fuerza para seguir adelante y reírte de ti mismo. Si estás presente durante la carrera, notarás cualquier problema que pueda surgir, tanto si es deshidratación, respiración lenta o alguna tensión en algún músculo.

Concéntrate en dar lo mejor de ti en cada paso. A veces, sentirás ganas de correr a toda velocidad durante seis minutos, después tendrás ganas de caminar. En cualquier caso, intenta siempre aguantar un minuto más o unos pasos más, y después descansa. Verás que si vives el instante y das unos pasos más, estarás más animado para continuar. Yo he hecho esta promesa de "un minuto más" durante todo un Ironman y milagrosamente funciona.

Por último, vivir el presente te permite disfrutar de tu experiencia en lugar de estar pensando en llegar a la meta. Disfrutar cada parte de tu triatlón y animar a los demás a hacerlo hará que tu proceso sea mucho más gratificante para ti. Y cuando hayas conseguido acabar con tus miedos y terminar el triatlón, ganarás también confianza para despojarte de tus miedos y conseguir grandes cosas en tu vida también.

REGLAS DEL TRIATLÓN

Elige tu posición de salida con inteligencia. Si el triatlón que has elegido tiene una salida masiva (o sea todos los participantes salen al mismo tiempo) en lugar de por categorías, colócate en el grupo según tus objetivos y habilidad. Si eres principiante colócate al final para que no te presionen. En cambio, si eres un buen nadador, colócate al principio del pelotón para que no te impidan el paso los que van delante de ti.

NO VAYAS A RUEDA EN LA BICICLETA. A no ser que esté permitido ir a rueda (lo cual es bastante improbable) no te coloques pegado a otro ciclista para aprovechar su tirada. Sólo lo puedes hacer en la natación y en la carrera a pie. Mantén una distancia de unas 10 bicicletas con respecto al ciclista que va delante.

LLEVA EL CASCO ATADO SIEMPRE QUE ESTÉS EN CONTACTO CON LA BICICLETA. Esto quiere decir que antes de arrancar con la bicicleta y hasta que acabes la carrera, tendrás que llevar el casco atado. Recuerda que puedes ser descalificado por no cumplir esta norma.

NO CRUCES NUNCA LA LÍNEA CENTRAL. Hay gente que ha muerto por cruzar la línea central con la bicicleta. Por muy competitivo que seas o por muy rápido que quieras ir, nunca cruces la línea.

TEN CUIDADO CON LOS DEMÁS. Esto es especialmente importante en la bicicleta. Nadie quiere tener un accidente.

TRATA A LOS VOLUNTARIOS CON AMABILIDAD Y RESPETO. Agradéceles cuando te den el agua durante la carrera, y sigue sus instrucciones sin quejarte.

EVITA DESNUDARTE. Te quedarías sorprendido de ver lo que la gente hace en la zona de transición. Yo he visto gente que se desnuda del todo en las transiciones y, aunque a mí me hace reír, a los organizadores no les hace ninguna gracia.

LA CARRERA A PIE

EL COMIENZO

El comienzo del triatlón, por desgracia, es la parte más estresante física y mentalmente. Si eres un nadador fuerte y experto, deberías colocarte delante del pelotón para poder nadar con los mejores nadadores. Pero, si eres lento o si el nadar en aguas abiertas te da respeto, colócate en la periferia. De esta manera evitarás presión y podrás nadar a tu ritmo.

LA NATACIÓN

Cuando suena el disparo, empieza a nadar a un ritmo lento y tranquilo. Uno de los errores más comunes que hacen los triatletas es empezar a nadar demasiado rápido. Tu objetivo es salir del agua sintiéndote más fuerte y confiado, no aterrorizado.

Después del primer minuto, mézclate con el pelotón que habrá dejado de nadar a un ritmo frenético. De esta manera podrás aprovecharte del efecto tirada. Nadar detrás de alguien dejando que te lleve, es una manera muy inteligente de ahorrar energía, que te puede ahorrar hasta un 30% del gasto de energía porque el agua es mil veces más densa que el aire.

Si chocas con otros nadadores, no te asustes, deja de nadar un segundo, da un par de brazadas a braza, recolócate las gafas y continúa nadando. Ten en cuenta que nadie quiere herirte, lo único que hacen todos es encontrar una zona en la que poder nadar.

Nada a un ritmo bueno y constante, y mantén la buena forma. Recuerda impulsarte con las caderas; ellas son tu motor.

Lo mejor que puedes hacer durante la natación es mantener el equilibrio físico y mental: respiración profunda y tranquila y cuerpo relajado. Incluso puedes repetirte a ti mismo: "estate calmado, respira". Intentar estar relajado puede parecer contraproducente, especialmente si sabes que no vas a hacer un buen tiempo, pero si miras a los atletas de élite durante las competiciones importantes, verás que aun en los enfrentamientos más duros siempre parecen estar relajados.

Cuando estés ya en la orilla, levántate y sal del agua cuando puedas tocar la arena con la mano.

LA PRIMERA TRANSICIÓN

Cuando salgas del agua, estarás un poco lento de piernas, es normal, toda la sangre estará en tus brazos, hombros y espalda, por eso, las piernas no te funcionarán del todo bien durante los primeros pasos.

Por esta razón, no es muy buena idea que salgas corriendo hacia la zona de transición. Es mejor que empieces despacio, camines unos 10 o 15 segundos y después empieces a correr hacia la bicicleta. Así dejarás que tu cuerpo haga una mejor transición de la posición horizontal a la posición vertical.

Conforme te vayas acercando a la zona de transición, ve sacándote el bañador, las gafas y el gorro y coge la toalla. Si tienes ropa especial para la bicicleta póntela y abróchate el casco. También, si llevas las zapatillas de correr para la bicicleta, póntelas. Si utilizas zapatillas con calas puedes dejarlas ya puestas en los pedales.

Presta una atención especial a la respiración durante la transición para poder reoxigenar tu cuerpo y apaciguar la mente antes de empezar la prueba de la bicicleta.

LA BICICLETA

Ten cuidado cuando estés sacando la bicicleta de la zona de transición, porque todos estarán haciendo lo mismo. Móntate en la bicicleta y empieza a pedalear.

Como la gente estará animando es probable que salgas esprintando de la zona de transición. Puedes saludar a la gente y chocar las manos, pero no salgas esprintando. Los primeros kilómetros deberías hacerlos a un ritmo conservador porque tu cuerpo necesita tiempo para enviar la sangre de los hombros y brazos a las piernas. Si empiezas despacio y dejas tiempo para que la sangre fluya de nuevo a las piernas, acabarás yendo más rápido y además te sentirás bastante mejor.

Diez minutos después de empezar a pedalear bebe algo de agua o alguna bebida energética. Intenta mantener una buena postura en la bicicleta y sigue respirando profundamente, con el diafragma. Pedalea a un ritmo constante y con la fuerza con la que te sientas seguro. Anima a los otros participantes cuando te adelanten, o cuando tú les adelantes.

¿Y SI PINCHO?

Pinchar una rueda durante el triatlón pondrá a prueba tu capacidad resolutiva y tu habilidad ante la presión. A mí me ocurrió en el triatlón de Tahití cuando, estando segundo de la general y a punto de alcanzar al líder, a tan solo 3 kilómetros del final, se me pinchó la rueda delantera. Estaba tan cerca de la zona de transición que decidí continuar pedaleando en lugar de pararme a arreglar el pinchazo. No puedo repetir la cantidad de obscenidades que salieron de mi boca en múltiples idiomas, pero te puedo decir que mi reacción fue totalmente contraproducente. El ritmo cardíaco me subió mucho, igual que la presión sanguínea, y perdí el control de una magnífica carrera.

Lo mejor que puedes hacer cuando se te pincha una rueda es bajarte de la bici con calma, respirar profundamente y relajarte. Piensa que todavía no has perdido la prueba, nunca sabes lo que va a pasar a los demás. Mantén la calma, actúa con celeridad y repara el pinchazo.

Cuando estés a 1 kilómetro aproximadamente de terminar el recorrido en bicicleta, cambia tu atención a la carrera a pie. Reduce el piñón y el plato y pedalea hasta que apenas te cueste pedalear. Ponte erguido en la bicicleta y estira la espalda y las clavículas. Incluso puedes sacar las zapatillas de las calas y relajar un poco las piernas. No te preocupes por perder tiempo. Estos 30 segundos de estiramientos te darán un minuto en la carrera a pie y te harán sentir mucho mejor.

LA SEGUNDA TRANSICIÓN

Cuando entres en la zona de transición de la bicicleta a la carrera a pie, baja de la bicicleta y camina o corre despacio hacia tu lugar específico. Coloca la bicicleta en el enganche y sácate el casco, cámbiate las zapatillas, ponte la gorra (si vas a llevar), coge una botella de agua y sal corriendo de la zona de transición.

En general, se considera que la segunda transición o "T2" del triatlón, es la más agradable de las dos. Lo único malo es que puedes sentir las piernas como ladrillos.

Lo bueno es que esta sensación es totalmente natural. Todos están en el mismo bote que tú.

LA CARRERA A PIE

Este es final de tu viaje. La parte de la carrera a pie del triatlón es quizás la más desafiante por el cansancio acumulado de las otras dos, por eso, mentalízate para ello.

Es perfectamente aceptable que camines los primeros metros de la prueba. Empezar andando te ayudará a despertar suavemente los músculos de correr y te proporcionará un pequeño descanso mental después de las dos pruebas.

Conforme avance la carrera cada vez te irás sintiendo mejor. Mantén la calma y no olvides beber mucha agua durante la carrera.

Al final de la carrera es cuando empieza a aparecer el desgaste. Sí, quieres acabar, pero por favor no arriesgues tu salud por hacerlo. Si sientes algún dolor o mareo, para inmediatamente, pero si simplemente te encuentras cansado y dolorido por el ejercicio

realizado, sigue corriendo. De hecho, yo he descubierto esta verdad sobre el triatlón y todos los eventos deportivos organizados: cuanto más te desafías a ti mismo y cuanto más te esfuerzas, más recompensado te sientes al final de la prueba y el resto de tu vida.

Hacia los últimos 500 metros del evento, esfuérzate al máximo. Elimina de una vez por todas tus dudas, miedos, límites y excusas; siéntete libre de todas estas opresiones cuando vislumbres la meta. ¿Recuerdas la escena de la película *Forrest Gump* cuando Forrest parece que corre sin sus refuerzos en las piernas?, pues tú has de sentirte como él.

EL PODER DE CONTROLAR LA FUERZA

El mayor y peor error que cometen los triatletas durante las pruebas es apretar demasiado durante la carrera en bicicleta. Si te fuerzas demasiado, notarás un descenso en el rendimiento (y disfrute) en esta parte de la prueba, y esto repercutirá en tu carrera a pie.

La mejor manera de controlar la prueba del ciclismo es midiendo tus fuerzas. De esta manera te aseguras la energía suficiente para rendir al máximo sin poner en riesgo el rendimiento por un sobreesfuerzo.

Es importante que entrenes con un profesional para que evalúe tu fuerza de pedaleo en la bicicleta. Esta persona te hará pruebas e identificará tu fuerza óptima según tu ritmo cardíaco y otros factores. Una vez conozcas tu fuerza óptima, simplemente tendrás que mirar tu medidor de fuerza (un aparato que se compra en las tiendas especializadas) durante la parte de la bicicleta del triatlón. Si te mantienes dentro de tu rango, pedalearás con fuerza y energía y acabarás la prueba fresco para la carrera a pie.

LA META

Los últimos 100 metros del triatlón serán sin lugar a dudas muy especiales. Ya ves que lo has conseguido. El triatlón te da la posibilidad de experimentar sensaciones de coraje y heroísmo. Deja que se mantengan esas sensaciones, choca la mano con la gente que te está animando. Sí, hablo en serio, a ellos les encanta y tú te sentirás como una estrella de rock. Recuerda a los espectadores que tú estás entre la élite deportiva. El hecho de cruzar la meta en un triatlón es impresionante para muchos espectadores.

14

¿Y AHORA QUÉ? LA MAÑANA SIGUIENTE Y EL RESTO DE TU VIDA

> "La búsqueda de la verdad y la belleza es un ámbito de actividad en el que se nos permite seguir siendo niños toda la vida".
>
> **— ALBERT EINSTEIN**

Ya lo has conseguido! Has llegado hasta la cima, por decirlo de alguna manera, y no sólo has acabado aliviado sino que te sientes más enérgico que nunca. ¡Felicidades! Lo que has hecho es algo más que extraordinario, lo creas o no, estás entre el 1% de la pirámide deportiva del mundo.

Has invertido una parte importante de tu tiempo y energía en este proyecto. Seguramente estás pensando, "¿y ahora qué?". ¿Entrenarás para otro triatlón? ¿Para un evento de un deporte únicamente? ¿Dejarás de entrenar del todo?

Después del evento te sentirás algo decaído. Es un fenómeno normal que incluso sufren los atletas olímpicos. Es un sentimiento de vacío, confusión e incluso depresión que puede ocurrir a cualquier persona después de hacer un esfuerzo duro mental y psicológico para una prueba. Puede ocurrir tan pronto como al día siguiente. Cuanto más esfuerzo le hayas dedicado al entreno más predisposición tendrás a este decaimiento.

Algunos simplemente acaban "quemados" de la experiencia y deciden dejar el deporte. Otros siguen inspirándose en el día del evento y continúan haciendo triatlones y otras pruebas para seguir sintiéndose sanos, enérgicos y jóvenes. Espero que tú estés en esta segunda categoría. Tan sólo con que te apuntes a un evento deportivo una vez al año

vivirás más y mejor. Te lo aseguro.

De todas formas no hace falta que continúes haciendo carreras para mantenerte sano y en forma. El objetivo de este libro era animarte a terminar un triatlón, sólo uno, y que en el proceso obtuvieras una serie de beneficios.

Has terminado la prueba y, sin duda, tu vida ha cambiado en el proceso. Lo único que necesitas ahora para mantener tu buena salud el resto de tu vida es aplicar los conceptos del ejercicio inteligente de este libro con un programa de entre dos y cuatro horas por semana. Nada más. Recuerda: las seis u ocho semanas que has invertido en tu cuerpo han creado una base de forma física sobre la que podrás mantener una salud y estado de forma óptimos para unas cuantas décadas.

Si quieres mantener un nivel más alto de forma física y has decidido hacer más triatlones, ¡mejor para ti! Es una decisión de la que nunca te arrepentirás. Retrocede al capítulo 4 y apúntate al siguiente nivel del programa. Esta vez utiliza tu experiencia para entrenar un poco más fuerte.

Independientemente de lo que decidas, la respuesta final a "¿y ahora qué?" la puedes encontrar en el alma de tu pregunta. A lo largo del libro, te he estado animando a que te concentraras en el proceso, en las cualidades de la autorrealización, consecución, coraje, compasión, confianza, gestión del estrés, autoestima, y sensación de aventura. Estas cualidades son las que dictarán qué hacer ahora. Tanto si lo crees o sientes como si no, ahora eres una persona diferente. Tus hábitos, tu dieta, tus sueños han cambiado a mejor.

Eres un triatleta y si puedes ser esto, puedes ser cualquier cosa que te propongas.

ÚLTIMAS IDEAS Y CONSIDERACIONES

Siempre he creído que entrenar para una prueba organizada ayuda a cualquier persona a llevar una vida más sana, más apasionada, más plena. Hacer una carrera o cualquier otra prueba deportiva es algo que nos inspira, nos motiva y nos ayuda a ser y dar lo mejor de nosotros.

También creo en el poder del espíritu humano. Yo he visto gente aparentemente ordinaria hacer cosas extraordinarias. Para refrescar mi memoria, cada año viajo a la isla de Hawái para ver el campeonato del mundo de Ironman. Si tienes oportunidad de verlo en la televisión hazlo. Te quedarás impresionado de ver el espíritu heroico de esa gente.

Incluso puede que llores. Yo lloro cada año.

Aunque deberías seguir los consejos de este y otros libros para aprender más sobre tu cuerpo, tú eres el que más sabe sobre él. Confía siempre en tu instinto y deja que tu cuerpo diga la última palabra por lo que respecta a cómo moverse, cómo comer y cómo vivir tu vida.

En esto precisamente consiste el triatlón: darte una enorme sensación de confianza en ti mismo demostrándote que eres capaz de cualquier cosa que te propongas. Te ayudará a controlar tu vida y a vivirla tal como quieres vivirla.

Seguramente, mientras entrenas para el triatlón recibirás mucho apoyo por el camino. Ahora que el evento ha pasado, eres tú quien puedes ayudar y aconsejar a otros de lo que has aprendido. Puedes incluso animarles y enseñarles a llevar vidas mejores, compartiendo tus secretos y tus pasiones. Anima a tus amigos a que hagan un triatlón.

Cualquier cosa que hagas por ayudar a los demás solidificará tu compromiso a largo plazo con tu salud y con la del mundo en general. No hay mejor regalo que este.

Espero que este libro te haya dado las herramientas necesarias para mantener tu pasión viva durante los entrenamientos, no sólo para estos dos meses sino para toda la vida. Espero que tu compromiso individual de entrenar y terminar un triatlón te haya ayudado a conseguir un nivel mayor de bienestar, autoconfianza, autoestima y realización personal.

Cuando tomes el paso siguiente recuerda esta máxima: la motivación sigue a la acción. Todo este proceso empezó con un simple paso, no tengas miedo de dar ese primer paso para alcanzar tus sueños, sean cuales sean. Este paso te llevará a otro, y a otro, y al final llegarás a la meta donde te esperan la realización plena, la alegría, la satisfacción de haber terminado.

Imagínate el día, imagínate el momento. Da el paso.

Te deseo lo mejor.

GLOSARIO DE TÉRMINOS DEL TRIATLÓN

Un obstáculo a los que nos enfrentamos muchos de nosotros para alcanzar nuestros objetivos de salud y forma física es dar sentido a la jerga comúnmente utilizada, es decir, entender exactamente lo que la gente dice. Incluso yo, que soy un atleta con experiencia, no entiendo muchas cosas que se dicen.

Aquí tienes un ejemplo: "durante tu próxima sesión de crosstraining, haz una serie descendente de series de pirámide inversa. De esta manera incrementarás tu ritmo metabólico basal. Después rellena tus reservas de glucógeno con una comida de alto contenido glucémico".

Traducción: "corre rápido y disfruta de tu bocadillo".

Si entiendes mejor el lenguaje que se usa en los círculos deportivos, entenderás mejor lo que lees y podrás decidir mejor qué comprar, ¡y disfrutarás más! Aquí tienes una lista de términos comúnmente utilizados:

ACELERACIONES: una serie de esprints cortos. Por ejemplo, puedes hacer una serie de aceleraciones mientras calientas para la prueba de natación. No son más que aceleraciones rápidas en las que aceleras el ritmo y después lo reduces hasta el siguiente acelerón.

ANTIOXIDANTES: vitaminas A, C y E, y los minerales zinc y selenio. Los antioxidantes protegen tus células reaccionando con el oxígeno. Normalmente, pensamos que el oxígeno es una cosa positiva, después de todo, es lo que respiramos. Pero el oxígeno también tiene su lado negativo, y es este: cuando hacemos ejercicio, el oxígeno entra en nuestra corriente sanguínea a un ritmo acelerado. Esto puede oxidar las células, algo así como lo que ocurre cuando la pintura de tu coche se oxida al estar expuesta a los elementos. Actualmente, hay muchos estudios que recomiendan tomar un suplemento de antioxidantes cada día para contrarrestar los efectos negativos del oxígeno.

CICLISTA A RUEDA: es la persona que pedalea justo detrás de ti para aprovecharse de tu tirón. En el ciclismo es una práctica legal e inteligente, pero en el triatlón es ilegal.

COMBUSTIBLE PARA COHETES: la comida que te hace sentir grande y fuerte, por ejemplo, la mantequilla de cacahuete, el café y el helado (esta combinación sólo se debería tomar la noche antes de un día duro de entrenamiento o del evento).

DESCALIFICADO: Ser descalificado de una competición. Hay una serie de cosas por las que te pueden descalificar en un triatlón, por ejemplo, por ir a rueda en la prueba del ciclismo. Juega limpio y mantén la distancia con el ciclista que va delante. El no abrocharse el casco de la bici puede ser también motivo de descalificación.

ENDORFINAS: esta palabra es una abreviación de morfina endógena, que quiere decir "una morfina que genera el cuerpo de forma natural". Tu cuerpo produce endorfinas para contrarrestar el estrés o el dolor. El ejercicio es una forma de estrés positivo que favorece la producción de endorfinas. Es también una razón de por qué te sientes mucho mejor después de un buen entrenamiento.

ENGANCHAR UN BACHE: caer. Un término que se utiliza comúnmente en el ciclismo. No hace falta decir que has de intentar esquivar los baches. Para ello, trabaja tu técnica (equilibrio y coordinación) y vigila siempre los alrededores.

IR A LO GRANDE: dar lo mejor de ti. Esquivar todos los obstáculos y dar lo mejor de ti en un entreno o competición.

PÁJARA: llegar al muro, o en casos extremos, desfallecer. Este término fue acuñado por los corredores de maratón que se quedaban sin energía, o llegaban al muro, entre los kilómetros 28 y 32. Más tarde se descubrió que estos atletas simplemente se quedaban sin glucógeno en los músculos. Si tienes una pájara durante el ejercicio, sentirás como si te quedaras sin fuerzas. Para evitarlo haz una comida ligera una hora antes de hacer ejercicio y entre 200 y 300 calorías por hora durante el ejercicio en forma de bebidas energéticas o geles. El día de la carrera, necesitarás consumir más, entre 200 y 500 calorías por hora, porque estarás trabajando a mayor intensidad.

PESCAR: alcanzar a los nadadores más expertos en la prueba de natación del triatlón. Muchos de nosotros perdemos mucho tiempo en la natación, pero no pasa nada. Les acabamos "pescando" en las pruebas de ciclismo y carrera a pie. En otras palabras, les alcanzamos. Una sensación muy agradable.

REDUCCIÓN DE UNA PARTE: uno de los mitos más comunes de la salud y la forma física. Este concepto en esta área quiere decir trabajar una cierta parte del cuerpo para perder grasa. Por ejemplo, los abdominales te ayudarán a perder grasa en el estómago. Desgraciadamente, la reducción de una parte nunca ha sido defendida por estudios serios: no sólo se puede perder grasa del estómago haciendo abdominales. Es por esto que muchas máquinas de abdominales no funcionan para la gente con sobrepeso. La mejor manera para que se vean los músculos abdominales es quemar la grasa que hay a su alrededor y para esto tienes que hacer ejercicio aeróbico regularmente.

RODAR: pedalear con muy poca o sin resistencia. Es útil para el calentamiento y la relajación.

SERIES/REPETICIONES: términos para los entrenamientos de fuerza. Repeticiones es el número de veces que levantas un peso o realizas una actividad. Las series se refieren a cuántos grupos de estas repeticiones has de hacer, normalmente con un periodo de 20 segundos o más de descanso entre cada serie. Por ejemplo, dos series de 10 repeticiones, quiere decir dos grupos separados de 10 repeticiones.

T1 Y T2: se refieren a las transiciones entre las tres pruebas del triatlón. La T1 es cuando cambias de la natación al ciclismo y la T2 cuando cambias de la bicicleta a la carrera a pie. Aprender a hacer las transiciones con agilidad es la clave del éxito en el triatlón.

TASA METABÓLICA BASAL (TMB): esta es una medida de cuántas calorías gastas en reposo. Por ejemplo, una mujer de 60 kilos puede quemar 1.500 calorías al día. Hay gente que tiene la suerte de tener un TMB más alto y no se engorda fácilmente. La buena noticia es que esta tasa se puede incrementar con el ejercicio. Si haces ejercicio por la mañana incrementas tu metabolismo, lo cual ayuda a quemar más calorías durante el resto del día.

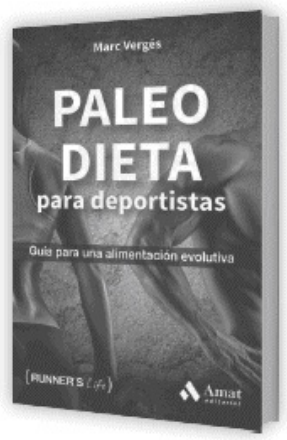
TERMOGÉNICO: la termogénesis se define en general como la producción de calor en un cuerpo animal por procesos fisiológicos. Muchos suplementos nutricionales enfatizan un efecto quemagrasas por medio de incrementar tu metabolismo en reposo o termogénesis. El problema es que estos suplementos suelen contener estimulantes perjudiciales, e incluso peligrosos, como la efedrina. La verdad es que los suplementos termogénicos no incrementan, ni de lejos, tu metabolismo como lo hace el caminar. Por lo tanto, limítate a hacer ejercicio y evita las pasillas. Te ahorrarás dinero y protegerás tu

salud.

TIRAR DE ALGUIEN: si estás pedaleando y ves que un amigo tuyo se ha quedado atrás, tendrás que esperarle y tirar de él.

OTROS TÍTULOS DE INTERÉS

Amat editorial



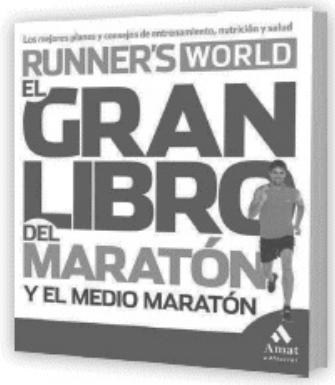
Paleo dieta para deportistas

Marc Vergés

ISBN: 9788497358323
Págs: 168

Cada vez más deportistas deciden seguir una alimentación más acorde con la teoría evolutiva y con nuestra genética. Esta se basa en consumir alimentos con los cuales el ser humano ha evolucionado desde el origen de los tiempos, como la carne, el pescado, las verduras o los frutos secos y alejados de todo producto procesado. Se pretende así volver a los orígenes, a una dieta rica en fibra para la que el ser humano fue creado y, de ese modo, dejar atrás enfermedades como la hipertensión, diabetes, obesidad o enfermedades cardiovasculares que la vida moderna ha creado como consecuencia de los productos refinados que hoy en día llenan supermercados y restaurantes.

www.amateditorial.com

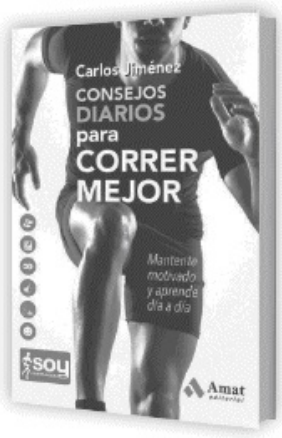


El gran libro del maratón y el medio maratón

Runner's World

ISBN: 9788497357371
Págs: 304

La guía más completa y extensa jamás publicada sobre entrenamiento para maratón y medio maratón. Lo verdaderamente complicado de cualquier maratón y medio maratón radica en la preparación de la carrera. Este libro presenta todo lo que se necesita para empezar el entrenamiento con buen pie y llegar bien preparado hasta la línea de salida.



Consejos diarios para correr mejor

Carlos Jiménez

ISBN: 9788497357531
Págs: 392

Contiene consejos técnicos y recomendaciones prácticas aprendidas en más de veinte años de participación en maratones y carreras de calle por parte del autor. Estas píldoras diarias de conocimiento no solamente aportan información útil para correr mejor, sino que proveen la motivación necesaria para que los corredores se mantengan activos.

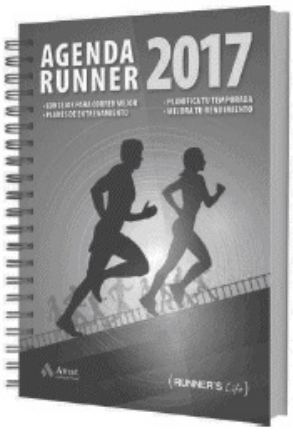
www.amateditorial.com

Diario de entrenamiento para 10k

Carlos Jiménez

ISBN: 9788497357555
Págs: 128

Los mejores consejos para alcanzar el éxito corriendo los 10k, tanto para principiantes como para expertos. Después de empezar a correr, este es definitivamente el primer reto que muchos corredores enfrentan. En esta publicación el corredor encontrará útiles artículos para alcanzar el éxito en esta distancia, ya sea si la corre por primera vez o si busca mejorar sus tiempos.



Agenda Runner

Equipo Creativo Amat

ISBN: 9788497358606
Págs: 160

Para facilitar la tarea de todo tipo de corredores, presentamos esta agenda que os propone planes de entrenamiento, consejos para correr mejor, calendario de las carreras más destacadas del mundo y herramientas para mejorar tu rendimiento y planificar tu temporada. Decide cuál es tu próximo reto, anótalo y empieza a prepararte.

www.amateditorial.com

Índice

Título 4
Créditos 5
Referencias 6
Contenido 8
Introducción 13
¿Por qué un triatlón? 14
Los preparativos de un gran evento 15
La promesa 16
Mi primer triatlón 16
¡Tú también puedes hacerlo! 18
1. Veinte razones para hacer un triatlón 21
Beneficios físicos 21
Beneficios mentales 25
Beneficios sociales 27
Beneficios para tu estado de ánimo 28
2. Deja a un lado las excusas 31
No más excusas 32
3. Prepárate sin un gran presupuesto 46
Una sudadera 47
Un bañador 47
El traje de la carrera 47
El gorro de natación (opcional) 48
Las gafas de nadar 48
Una solución para desempañar las gafas 48
Una bicicleta 48
Una bicicleta de montaña (opcional) 49
Una bicicleta estática (opcional) 49
El casco 50
Las zapatillas de bicicleta 50
El pantalón ciclista o culote 51
Maillot de ciclismo (opcional) 52
Los guantes de bicicleta (opcional) 52

Las gafas de sol 52
El kit de herramientas 52
Las zapatillas de correr 53
Los calcetines de correr y de bicicleta 53
Monitor del ritmo cardíaco 53
Equipamiento para el frío (opcional) 54
Otros artículos adicionales 55
4. Tu programa de entrenamiento: visión general 57
¿Qué nivel de forma física tienes? 57
Saca el máximo provecho del entrenamiento 59
5. Nada con más facilidad 73
Perfecciona tu técnica 74
Colócate en la posición correcta 75
Descomposición de la brazada 76
Nadar en aguas abiertas 81
El plan de entrenamiento 82
6. Pedalea con más fuerza 89
Colócate adecuadamente 89
Domina el arte y la ciencia de pedalear 93
Colócate bien sobre la bicicleta 93
La seguridad ante todo 94
Buenas razones para rodar en equipo 97
Lánzate a la montaña 98
El entreno 99
7. Corre más rápido 104
Elige el equipo adecuado 105
Elige el camino correcto 106
Perfecciona la técnica 107
Haz un hincapié especial en tus debilidades 108
Aprende a decir basta 108
Los entrenos de la carrera a pie 110
8. Estira y fortalece tu cuerpo 115
Los estiramientos 115
Ejercicios para fortalecer 118
Los 40 minutos de estiramientos y fuerza 121

Ejercicios de cuádriceps 125
Ejercicios de la zona superior de la espalda 131
Ejercicios de los isquiofemorales 135
Ejercicios de pecho 139
Ejercicios de los gemelos 143
Ejercicios abdominales 146
Ejercicios de la zona lumbar 149
Ejercicios de bíceps 150
Ejercicios de los tríceps 151
Entrenamiento del core 153
Pilates 155
9. Júntalo todo 158
El calendario del entrenamiento 158
Empieza tu programa de entrenamiento 160
Sigue tu progreso 177
Adapta tus sesiones de entrenamiento a los cambios de estación 178
Anímate a realizar eventos deportivos más largos 180
10. Alimenta tu cuerpo activo 184
Los carbohidratos: la mejor gasolina para tu cuerpo 184
Las proteínas: alimentan la musculatura 186
Las grasas: para los trayectos largos 188
Las vitaminas y los minerales 189
La nutrición antes del entreno 190
La alimentación el día de la carrera 191
La alimentación después de la competición 192
Averigua cuántas calorías necesitas 192
Planes de comidas 193
Cuatro dietas que vale la pena intentar 196
Zumos depurativos 204
11. Evita las lesiones 205
Prevenir el dolor y las lesiones 205
Evita el dolor de espalda 210
Tratar las lesiones más comunes 214
Prevenir las enfermedades 217
12. Prepara tu mente 222

Acepta la responsabilidad personal 222
Desarrolla tu autoestima 222
Utiliza la confianza 223
Mantén la compostura cuando sientas presión 224
Canaliza el estrés en acciones positivas 225
Convéncete de que puedes volver a empezar 226
13. Analiza tu progreso diario 227
Horario para el día de la prueba 227
Un trío de tácticas del triatlón 232
La carrera a pie 234
14. ¿Y ahora qué? 239
últimas ideas y consideraciones 240
Glosario de términos del triatlón 242