



## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PRÁCTICA DE CICLISMO

1.- Antes de iniciar y al finalizar la práctica deportiva, es conveniente realizar durante 5-10 minutos de ejercicios de flexibilidad y estiramiento general de músculos y articulaciones (especialmente musculatura dorsal e isquiotibiales), así como de potenciación de la musculatura abdominal..

2.- No realizar ejercicio físico en ayunas, ni tampoco inmediatamente después de haber realizado una comida copiosa. Lo ideal es haber comido como mínimo con 2 horas antes del ejercicio (si la comida ha sido copiosa). o bien realizar una pequeña ingesta, a base de zumos, leche desnatada y/o cereales si se está en ayunas.

3.- Ingesta abundante de agua. En circunstancias en que el entrenamiento sea intenso y/o prolongado y, sobre todo, si existe una alta temperatura y humedad ambiental es conveniente ir bebiendo de forma regular y periódica una solución glúcido-hidro-electrolítica,(bebida isotónica) a razón de 100-150 cc cada 15- 20 minutos, procurando evitar en todo momento que aparezca la sensación de sed **¡¡¡SE BEBE PARA NO TENER SED, NO PARA APLACAR LA SED !!!**

4.- Debemos facilitar la evaporación del sudor, para lo cual es conveniente utilizar ropa ligera fabricada con materiales que faciliten dicha evaporación. Debemos evitar la ropa fabricada con tejidos impermeables y también la práctica tan frecuente de enfundarse con bolsas de plástico para sudar más, y con ello, perder más peso. **SUDAR NO ADELGAZA**. Esta práctica además supone un auténtico riesgo para la vida, por el peligro de que se instaure un golpe de calor.

5.- Una vez finalizado el ejercicio físico, es conveniente seguir bebiendo hasta recuperar el peso perdido, e iniciar lo mas pronto posible la recuperación de los depósitos orgánicos de carbohidratos con la ingesta de alimentos y/o preparados comerciales ricos en ellos (zumos galletas, miel, mermelada, pan, tostadas, etc...)

6.- Ten en cuenta que el ejercicio físico bien pautado y realizado es una fuente de salud; por el contrario, el ejercicio físico mal pautado y realizado es un riesgo para la salud.

**Ximo Montoliu** - Médico deportivo. Jefe de la Sección de Medicina Deportiva del Hospital de Castellón

