



## Conselhos para atingires o céu



### Os 10 mandamentos - De certeza que não te apetece visitar o inferno

- 1 - O capacete é para se usar em todas as situações. Sempre colocado, nem que seja para passear, treinar, ou estar a curtir com os amigos.
- 2 - Todos somos diferentes. O que fica bem a uma pessoa, não tem porque ficar bem a ti.
- 3 - Mais vale andar muito do que pouco e sem proveito.
- 4 - Não ultrapasses os teus limites.
- 5 - Negar a própria dor provoca lesões.
- 6 - Bebe mais água que os peixes! Antes, durante e depois do exercício.
- 7 - Um dia de descanso pode ser mais benéfico do que dez sessões intensas.
- 8 - A tua própria motivação é mais importante que qualquer "ajuda externa". De certeza que sabes do que estamos a falar.
- 9 - Acredita em ti mesmo. E se mais ninguém o faz, não importa!
- 10 - Faz alongamentos antes de montar na bicicleta. Evitarás lesões e recuperarás melhor.





Póvoa de Lanhoso - Portugal

### Se possuis uma BTT, toma nota

- 11** - No BTT, alcançar um bom resultado não é só uma questão de físico, a técnica e o cuidado com a mecânica também são importantes.
- 12** - As normas estão feitas para ser quebradas. Há muitos cânones pré-estabelecidos que sentes que não são viáveis. Se é assim, prova alternativas até encontrares aquele que te satisfaz.
- 13** - Para evitares dores de costas opta por uma bicicleta de suspensão total. Se a tua economia não é abundante, instala um espigão com amortecedor.
- 14** - Levar dois bidões acarreta maior peso na bicicleta. Podes ter a certeza que isto irá prejudicar-te, mas pior que isto será dares conta que afinal não levas água suficiente!
- 15** - A água existe para que a bebas. Se a vazares por cima de ti, certamente irá refrescar-te momentaneamente, ao contrário se a beberes o teu corpo irá hidratar-se e refrigerar-se.
- 16** - Num passeio de dificuldade alta o esforço cardiovascular é elevado, mas a fadiga muscular é pouca. Pelo contrário, andar a “pastelar” mantém o pulso lento mas desgasta os músculos.
- 17** - Para ires um pouco mais rápido trata de pedalar com mais ritmo em vez de mais força.
- 18** - Tenta fazer uma pedalada circular, sem brusquidões. Pisa sobre o pedal quando este desce e tira o pé (ou puxa mesmo) quando sobe.
- 19** - Quando passares por um mau momento numa competição, pensa que os outros também podem estar como tu.
- 20** - Como estratégia para quando te faltarem as forças poderás sorrir e colocares-te à cabeça do grupo em que vás. Assim marcarás o ritmo.
- 21** - Quando tomares banho, depois do exercício, termina-o passando água fria pelas pernas, desde os tornozelos até às virilhas. Melhorarás a circulação e a recuperação muscular.
- 22** - O corpo aguenta muito mais do que tu próprio crês. Pensar desta forma em determinadas circunstâncias ajudar-te-á a superar maus momentos.
- 23** - Não atires lixo para o chão e não te fica nada mal recolheres o dos outros.
- 24** - Esquece-te da roupa interior quando andares de bicicleta. Evitará assaduras.





Póvoa de Lanhoso - Portugal

### Só para meninas

**25** - É mentira que vás ficar com muitos músculos por andares de bicicleta. Irás sim ficar mais definida e tonificada.

**26** - Um selim ergonómico e um design especial para rapariga reduzirão as moléstias e as dores.

**27** - Instala um avanço mais curto na tua bicicleta para compensar a longitude do tubo superior se a tua bicicleta não é de senhora.

**28** - Escolhe um soutien ou top de desporto que te assegure uma boa fixação, porque a postura inclinada sobre o guiador pode acelerar a caída do peito.



### Sabem o que dizem?

#### Janet Puiggros. Equipa Orbea

- Para as raparigas que se iniciam, comecem por montar a ponta do selim baixa. Pouco a pouco vão elevando-o para evitar problemas de joelhos, até alcançarem a horizontalidade.

- Em caso de teres sofrido uma rotura de clavícula ou lesões nos braços ou tronco, é aconselhável que, ao retomar a actividade ciclista, se monte um guiador sobrelevado juntamente com um avanço curto e alto para não sobrecarregar a zona lesionada.

- Se tens uma perna mais comprida que outra, instala igualmente uma alavanca mais comprida que outra, a mais curta na perna mais curta. Assim, compensarás a diferença do selim. Consulta sempre um fisioterapeuta.



### Aos seus postos

#### Se a competição chegou à tua porta que já até à cozinha

**29** - As competições não se ganham onde está o público. Atacar ou fazer um salto só porque estás a ser o centro das atenções, não conduz a nada e só te faz passar por "macaquinho de circo".



**30** - As competições de menor importância serão momentos para experimentar bebidas, ritmo, material, estratégias, etc.

**31** - Vai ver o percurso da competição um dia anterior. Aproveita também para verificar o dorsal e a bicicleta. Assim, no dia da prova só tens que te preocupar em “aquecer”. E em ganhar.

**32** - Quando estiveres a fazer o reconhecimento do percurso, estuda também outras possibilidades traçadas. É muito frequente que se abram novas alternativas durante a competição.

**33** - Um bom aquecimento é composto por uma série de alongamentos e uma rodagem que pode realizar-se sobre os joelhos e que inclua umas breves acelerações com um andamento solto.

**34** - Dorme bem nos dias prévios à competição ou passeio, principalmente na noite de sexta-feira se a prova é ao domingo.

**35** - As pernas? Melhor ao alto e estiradas.

**36** - Utiliza cremes em situações de frio ou chuva. Evitarás que as tuas pernas pareçam “dois paus”.



**Sabem o que dizem?**

**Marga Fullana. Equipa Telefónica Sport**

- Não fiques obcecado com os outros corredores. Respeita-os, mas não os temas.

- Se te ultrapassarem não te preocupes. O que conta é quem chega antes à meta.

- Decide quais as provas da temporada que queres disputar e concentra-te nelas.

**Se o teu pulso acelera quando vais em prova...**

**37** - O sofrimento é temporal, a glória é para sempre.

**38** - Para uma saída explosiva coloca-te na zona lateral da grelha, com os pés bem encaixados nos pedais. Se houver uma curva fechada a poucos metros, formar-se-á uma espécie de engarrafamento pelo interior. Vai por fora e ganharás posições.

**39** - Quando se formarem engarrafamentos na saída, sê cauteloso e desmonta antes que te obriguem a desmontar.

**40** - Aproveita para ganhar vantagem, acelerando assim que acabas uma subida prolongada.



**41** - As dobragens em zonas estreitas são bons momentos para conseguires desmarcar-te, pois os que te seguem perderão a tua roda.

**42** - O princípio da prova será quando mais te beneficiará a hidratação. Não deixes de fazê-lo para conseguires um ritmo duradouro. Caso contrário, podes pagar caro.



### **Sabem o que dizem?**

#### **Guillermo De Portugal. Equipa Coronas-BH**

- Faz séries tendo por referência a distância em vez do tempo. Para te motivar tenta baixar o tempo. Também te servirá de referência do teu estado físico.

- Não andes com os bidões cheios. Evitarás que saltem com os impactos e levarás menos peso.

- É importante mudar em cada volta o bidão para que este se mantenha fresco. Leva-os com sais minerais e na última volta podes tomar Coca-Cola depois de lhe tirares o gás.



### **Tranqui, Tronco**

#### **Em muitas ocasiões o mais rápido nem sempre é o mais eficaz**

**43** - Não é concentrando-te num só detalhe que melhorarás, mas numa série deles.

**44** - Se te focares obcecado, bloqueias. Desfruta aquilo que fazes. Comunicar ajuda.

**45** - Quando tiveres um dia "mau" em cima da bicicleta, não desesperes e pensa no privilegiado que és por estares a praticar o teu desporto favorito.



**46** - A educação acima de tudo. Por vezes escutamos autênticas barbaridades entre os bikers, discussões sem importância.

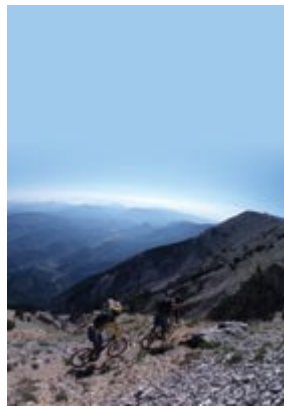
**47** - Não pretendas estar no topo todo o ano. O corpo também precisa de regenerar-se.

**48** - É fácil treinar duro, mas mais duro é treinar suave.

**49** - Em prova, é melhor pedalar suave e ir montando e desmontando, do que pedalar forte e ir caindo.

**50** - Começa a subir como um ancião para chegares lá acima como um jovem.

**51** - Avisa por onde vais quando ultrapassares e deixa espaço sempre que te pedirem.



### **O segredo do meu êxito**

#### **Os pequenos detalhes no treino são os que marcam a diferença**

**52** - Anota cada dia do teu treino. Ajudar-te-á a detectar possíveis erros e correcções.

**53** - Uma sessão de 10 minutos de alongamentos depois de uma saída em bicicleta ajudar-te-á a recuperar.

**54** - Um pulsómetro pode ser o teu treinador, com ele ficarás a conhecer-te e saber o que deverás fazer em cada momento.

**55** - Assegura-te de que estás totalmente descansado antes de começares a treinar para uma nova temporada.

**56** - Um pulso em repouso superior ao normal em 10 ppm indica um estado de fadiga. É o momento de fazê-lo retomar à normalidade descansando completamente.

**57** - A dorsal está para a competição assim como a cabeça fria está para o treino. Este deverá ser metódico, não te "piques" com cada um que te ultrapasse.

**58** - Planifica a temporada. Treina forte antes dos momentos chaves e não te esqueças dos momentos de descanso.

**59** - Faz ciclos. Aumenta a intensidade progressivamente, duas ou três semanas e diminui uma semana. Conseguirás uma super-forma.



Póvoa de Lanhoso - Portugal

- 60** - O importante para progredires é o dia a dia. Não perdoes nenhum dia. Mais vale pouco mas todos os dias que muito ocasionalmente. Sem pressa mas sem pausa.
- 61** - É melhor realizar treinos de qualidade curtos do que compridos sem objectivo.
- 62** - Aceita resultados mediocres em competições que te sirvam como preparação.
- 63** - Aborrecer-te-ás se treinares sempre no mesmo local.
- 64** - Faz rolos em lugares bem ventilados e onde não faça falta um ventilador.
- 65** - Reparte as sessões de rolos. Faz sessões curtas em vez de uma comprida. Descansarás e não será tão aborrecido.
- 66** - Não treines só o corpo, treina também a mente. Mens sana in corpore sano.
- 67** - Conhece-te a ti mesmo. Melhora os teus pontos débeis, sejam eles físicos ou psíquicos.
- 68** - Procura as tuas próprias motivações e utiliza-as. Porque é que não te poderás imaginar a ganhar a esse rival que chega sempre à tua frente nas provas?
- 69** - Se queres obter um bom resultado procura chegar descansado à prova, reduzindo substancialmente as horas e intensidade dos teus treinos nos dois ou três dias prévios.
- 70** - Numa competição todos temos momentos maus, prepara-te psicologicamente porque é muito provável que te apoquentem, mesmo que seja apenas durante uns breves minutos.



### **Sabem o que dizem?**

**Treinador de Jose A. Hermida.**

O mountain bike é um desporto onde predomina a resistência, mas nunca se deve esquecer do trabalho da força. Não te esqueças do trabalho com pesos para melhorar a força do aparelho locomotor.

Para recuperar o mais rápido possível de um treino duro, competição ou corrida, faz um treino mais suave durante uns minutos. Estudos rigorosos demonstraram que a eliminação de ácido láctico acelera-se de forma notável com uma recuperação activa logo depois de um esforço intenso.

Lembra-te que misturar a força com a resistência na mesma sessão não é nada recomendável. Fá-lo em dias separados e se não te resta outro remédio dá prioridade à força no caso de teres de trabalhar as duas capacidades no mesmo dia.



## Racing DH

### Encosta abaixo todos os santos ajudam

**71** - Faz com que alguém grave em vídeo os teus treinos, para assim observares os aspectos que podes melhorar.

**72** - Fazer uma descida a caminhar fazendo o reconhecimento pedonal do percurso pode permitir-te descobrir novos traçados que na bicicleta não chegas nem a dar por eles.

**73** - Investe parte do teu tempo a aprender a fazer o "bunny hop", pai de todos os truques (salto levantando a roda dianteira seguida da traseira). Assim poderás superar grandes distâncias. Quando o dominares os teus tempos nas descidas serão inferiores, asseguramos.

**74** - O treino com uma mota de cross, num circuito, pode ser umas das melhores garantias para enfrentar uma descida sem teres de chegar à meta com a língua entre os raios.

**75** - Experimenta montar pedais de plataforma na tua bicicleta, quem sabe se não descobrirás que este tipo de pedal se adapta melhor ao teu estilo de condução.

**76** - Antes de adormeceres imagina-te a fazer da maneira perfeita e da forma como gostarias, a descida que queres melhorar. A tua mente será a tua melhor aliada.

**77** - Aperta com arame fino os extremos dos teus punhos, (duas ou três voltas é o suficiente), evitarás teres um susto em dias de chuva.



## Sabem o que dizem?

### David Vázquez. Equipa Giant

Realizar uma descida imaginária momentos antes de fazermos uma saída encosta abaixo, ajuda-nos a ir mais rápido.



Os percursos que são perfeitos para outros corredores não têm de ser perfeitos para ti. Procura aquele que melhor se adapte à tua condução. Se for necessário, aponta os tempos.

Fazer uma descida cronometrada em treinos ajuda a saber quais são as relações mais adequadas e que devemos utilizar, assim como para medir as nossas forças.



**“Meninos, todos para a mesa!”**

**Somos aquilo que comemos, vigia o que metes para a boca**

**78** - A ingestão correcta de alimentos deve estar composta por 60-65% de hidratos de carbono, 25-30% de gorduras e 15% de proteínas.

**79** - Uma alimentação adequada não é tudo, mas uma alimentação inadequada pode deixar-te de rastos.

**80** - Comer cinco vezes ligeiras cada dia é melhor do que fazer três refeições pesadas.

**81** - Come devagar, mastiga bem a comida. Não comas em excesso e melhorarás as tuas digestões.

**82** - Se tens um objectivo a atingir, “mune-te” bem de hidratos de carbono dois ou três dias antes do teu grande dia.

**83** - Acompanha os hidratos de carbono que ingerires com vitaminas do grupo B, como levedura de cerveja, por exemplo.

**84** - Se participas numa corrida não deprecies a fome. Durante o tempo que passes sobre a bicicleta, bebe e come mesmo que não tenhas vontade.

**85** - Se és daqueles que se esquecem de beber, podes utilizar um cronómetro com sinal acústico para que soe a cada 15 ou 20 minutos, assim saberás sempre quando deves de beber.

**86** - Deixa um espaço de cerca de duas horas de digestão antes de saíres com a tua “burra” para a montanha.

**87** - A recuperação melhora quanto mais depressa repores os líquidos, depois recarrega os teus músculos de glicogénio (hidratos de carbono). Também convém “soltar” os músculos rodando suave e estirando.



Póvoa de Lanhoso - Portugal



### Sabem o que dizem?

#### Juan Carlos Nájera. Corridas extremas

No Inverno, sobre condições extremas, para evitar que a água guardada no “camelbak” gele no tubo, sopra pelo mesmo para que a água regresse à bolsa”.

Em caso de utilizares bidão em vez do “camelbak”, é importante guardares o bidão invertido. Evitas que se congele a boquilha e poderás beber sempre.

Com calor, envolve o teu bidão numa meia molhada para mantê-lo fresco.



### Se bebes não conduzas

#### Não é difícil melhorar a tua técnica de condução!

**88** - Mantém uma inércia. Irás mais rápido e não te desgastarás tanto se não estiveres constantemente a travar e a acelerar.

**89** - Desenha o terreno com o teu corpo. Não deixes que a bicicleta faça todo o trabalho. Irás mais rápido e mais seguro. Deixa-te embalar.

**90** - Afasta as manetes do travão do punho para poderes fazer mais força pressionando sobre o extremo da manete, assim conseguirás uma travagem mais eficaz e com menor fadiga para os antebraços.

**91** - Coloca pouca pressão nas molas das manetes do travão para não sobrecarregares os antebraços e mãos. Poder travar com um só dedo seria o ideal.

**92** - Sobre raízes molhadas, os travões nem se sentem. Em pedras húmidas tem muitos cuidados com eles, especialmente o dianteiro.

**93** - Quando passares por uma zona especialmente complicada não penses onde não queres ir parar, mas sim aonde queres chegar. Ultrapassarás as dificuldades sem o menor problema. Olha para o caminho, não para os obstáculos.

**94** - Em curvas, descarrega o peso sobre o pedal exterior para te ajudar a traçar melhor.



**95** - Avança pelo interior das curvas, percorrerás uma menor distância. Além disso, se caíres não vais parar longe.

**96** - Subirás melhor sentado sobre o selim do que em pé sobre os pedais. Deste modo conseguirás melhor tracção e os teus músculos trabalharão menos, não só as pernas, mas também os braços e as costas.

**97** - Por outro lado, levantar-se de vez em quando nas subidas muito extensas ajuda a descansar certos músculos.



### **Para não te apanhar desprevenido**

#### **A mecânica não pode ser o teu tendão de Aquiles**

**98** - Mais vale teres uma bicicleta modesta e afinada do que uma "super máquina" desregulada.

**99** - Limpa muito bem a corrente antes de lubrificá-la. Deixa que óleo penetre e finalmente elimina o restante.

**100** - Mete um pouco de óleo nos encaixes dos SPD antes de a montares. Verás que os pedais ficarão muito mais suaves.

**101** - Se queres precisão nas mudanças assegura-te de que os cabos e as bichas estão perfeitamente limpos e que não tens folgas excessivas nos desviadores.





Póvoa de Lanhoso - Portugal

### **Sabem o que dizem?**

#### **Ramón Bartólo. Mecânico da Specialized International**

O comprimento correcto da corrente deve ser determinado fazendo passar a corrente pela cremalheira grande (à frente) e pelo carreto maior (atrás) sem passar pelo desviador. A esta medida deve-se acrescentar um elo. Esta medida permitirá que em caso de distracção de use uma mudança cruzada (ex: 3-1) sem quaisquer problemas.

Para evitares que a corrente salte para os raios, ajusta o topo superior do desviador com a corrente na cremalheira pequena à frente, girando os pedais e fazendo o desviador avançar com a mão até ao carreto maior. Aperta o parafuso até que a roldana superior esteja perfeitamente alinhada com o carreto grande.

Ao mudar os cabos, podes deixar uma tensão ligeiramente superior que a necessária para que quando estes derem um pouco de si fiquem perfeitamente regulados. Outra opção é fazer passar mudanças repetidamente durante um bocado e tornar a regular a tensão.

Fonte deste artigo: BIKE Magazine