

¿TIENES BIEN COLOCADAS TUS CALAS DE CICLO INDOOR?

Colocación correcta de las calas en Ciclo Indoor.

LA REALIDAD.

Es una realidad que el Ciclo Indoor va adquiriendo un nivel de popularidad bastante importante, no dejamos de ver como los nuevos gimnasios incorporan entre sus salas una nueva sala de ciclo, y no es menos popular entre sus socios, pues cada vez es más conocida esta actividad y empieza haber un gran nivel entre nuestros alumnos. Cada vez vienen más preparados y con mejores equipaciones, primero empiezan con la ropa (maillot, culotte), luego los bidones, y al final llegan a las zapatillas y por supuesto con sus calas para los pedales automáticos, que cada vez se ven más frecuentes entre los alumnos y entre las bicicletas de ciclo. Esta evolución nos afecta directamente a los instructores pues debemos de responder a nuestros alumnos con información precisa a la pregunta de ¿Cómo me coloco las calas en la zapatilla? Revisando los manuales de los diferentes cursos y métodos, encontramos que muy pocos o casi ninguno habla sobre este tema. Desde este artículo vamos a intentar responder no solo a los alumnos, sino también a aquellos instructores que tengan duda, o que no tengan una información contrastada.

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COLOCACIÓN

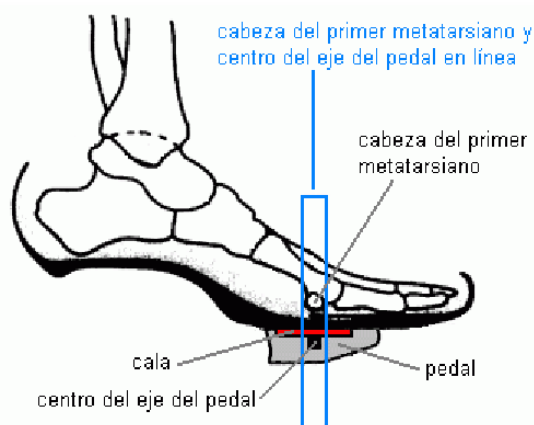
El Ciclo Indoor entraría en la categoría de “deportes cíclicos”, que son aquellos deportes en donde un gesto deportivo se repite, en nuestro caso millones de veces, de ahí la importancia de realizar este gesto correctamente para que se repita como es debido. Una mala posición de las calas desembocaría a la repetición de un mal gesto, que conlleva a la lesión segura a largo plazo. El instructor es capaz durante la clase de corregir a sus alumnos diferentes elementos de la técnica de ciclismo (Correcta colocación de la espada, de los brazos, las rodillas, etc.) pero sobre la única que no puede incidir es sobre la correcta posición del pie a la hora de realizar el pedaleo, debido a la utilización de pedales automáticos, con una incorrecta colocación de sus calas.

CORRECTA COLOCACIÓN DE LAS CALAS

La colocación de la cala tiene que realizarse en dos planos, en plano sagital y en el plano transversal u horizontal, este reglaje es simultáneo, es decir deben de darse las dos correctamente.

Reglaje en el Plano Sagital

En un gran número de ocasiones una imagen es más aclaratoria que entrar en explicaciones técnicas, este es uno de esos casos y ésta imagen refleja muy bien sobre lo que queremos hacer hincapié. Partimos de la base de que el punto de máximo apoyo del pie corresponde al centro de la cabeza del primer metatarsiano, (a la altura de la base del dedo gordo).

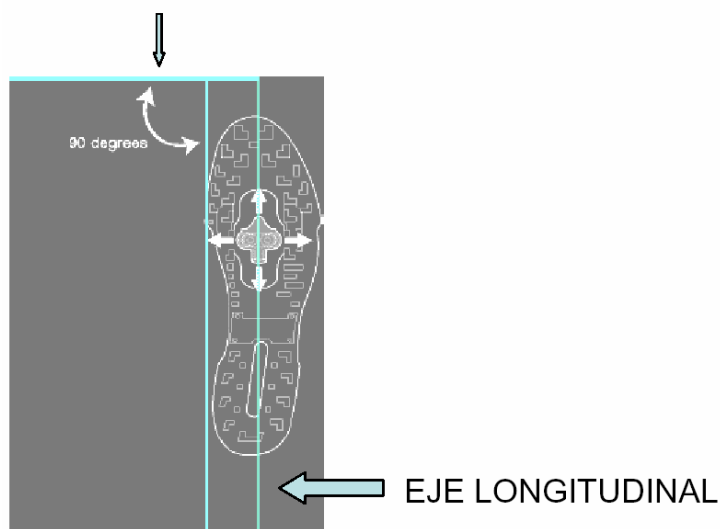


Para aprovechar lo mejor posible toda la potencia extensora de la pierna (o pedalada, o "golpe de pedal") y a la vez, evitar problemas musculares y tendinosos, tendremos que hacer coincidir el punto descrito en el párrafo anterior con el centro del eje del pedal. De modo que queden en la misma línea vertical (recuadro azul del gráfico).

Reglaje en el Plano Transversal u Horizontal.

Otra consideración importante y a tener en cuenta es la siguiente: las dos zapatillas tienen que quedar perfectamente paralelas entre ellas, y a su vez paralelas a las bielas y en línea con el eje longitudinal de la bicicleta, es decir, los talones y las punteras no deben estar ni hacia adentro, ni hacia afuera. Para ello el eje longitudinal de la cala tiene que estar a 90° con respecto al eje transversal. (Eje de pedaliar) (Ver foto)

EJE TRANSVERSAL



LESIONES PROVOCADAS POR LA INCORRECTA UTILIZACIÓN

Principalmente, las estructuras que más se sobrecargan en la rodilla son los tendones (fibras que atan el músculo al hueso), y su irritación continua provoca inflamación que comúnmente oímos mencionar como “**Tendinitis**”. Las tres grandes razones que provocan sobrecarga sobre los tendones de rodilla son:



debe estar bien alineado y moviéndose con fuerzas apropiadas. Si no es así, una parte del cuerpo va a sufrir. Los licenciados en ciencias del deporte especialistas en biomecánica y pueden evaluar tu biomecánica.

- **Mala Mecánica de la Bicicleta:** Los profesores y alumnos experimentados sabemos que la bicicleta debe ajustarse a nuestro cuerpo. Ante una lesión tendinosa en la rodilla del ciclista, debemos verificar la posición y estado de los pedales, ajuste de las calas correctas y zapatillas adecuadas, dimensiones de las bielas, altura y posición del sillín. Los ajustes son personales.

CAUSAS DE LA TENDINITIS

Los casos anteriores exponen una rodilla derecha, viéndola desde adelante y desde el lado. Tanto los puntos rojos como negros indican los puntos más exquisitos de dolor. Este dolor a veces es percibido como un leve jaloncito, o una sensación punzante fuerte.

COMO SE PUEDE EVITAR

La unión de la zapatilla al pedal es uniforme. Cualquier pequeño defecto en la colocación del clip va a impedir que se realice la rotación de los huesos de muslo y pierna en el ángulo correcto y por lo tanto provocará una sobrecarga para los tendones de los músculos rotadores de la rodilla. Se desarrollará así una tendinitis. Un clip colocado en rotación externa (donde el talón se oriente hacia afuera) provocará una sobrecarga por exceso de tracción en los tendones de los músculos rotadores externos (bíceps femoral). Por el contrario un clip colocado en rotación interna (donde el talón se oriente hacia adentro) provocará una tracción excesiva en los músculos de la pata de ganso (rotadores internos).

- **Desarrollo muscular del cuádriceps:** La tendinitis rotuliana (adelante) se debe al gran desarrollo que se genera en el músculo cuádriceps en cada pedaleada, incrementando la carga de trabajo, el tiempo que dura esta carga, se vuelve por lo tanto más lento y con gran tensión en el aparato de extensión de rodilla. Se suma a esto la debilidad de los isquiotibiales (muslo posterior). Además, al incrementarse este trabajo muscular, el ciclista tiene tendencia a echarse hacia delante. Esta postura aumenta en algunos grados la flexión de la rodilla y la presión que se ejerce sobre la rótula y el tendón del cuádriceps.

COMO SE PUEDE TRATAR ESTA TENDINITIS

Si no se ha conseguido reducir las malas alineaciones mecánicamente, proponemos los siguientes tratamientos:

CRIOTERAPIA

La utilización del frío seco localizado en la zona del dolor durante no más de 10 min. Aplicado de una manera indirecta ayudara a reducir la inflamación después del ejercicio realizado. La utilización de electroestimulación combinado con la realización de ejercicios isométricos, para los miembros afectados daría como consecuencia la menor pérdida de masa muscular durante la recuperación, que es necesaria hacer para que el proceso inflamatorio descienda. Técnicas combinadas con baños de contraste hacen que la recuperación se haga de una manera más eficaz que un simple reposo.

BAÑOS DE CONTRASTE

Técnica de fisioterapia que consiste en la alternancia de baños con alguna caliente 36° y agua fría alrededor de 18°, con el objetivo de realizar una activación de la circulación y llevar nutrientes a las zonas afectadas, siempre tiene que terminar con el segmento de frío, para no favorecer una inflamación de la zona. Es importante que después de las sesiones se acabe con frío y durante las primeras semanas después de la caída se tomen los antiinflamatorios recomendados por los médicos.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

www.lookcycle.com/v2/pdf/us/notice_pedale_us.pdf

www.ticomania.com

www.altimetria.com

www.ticomania.com

Sobotta, (1999): "Atlas de Anatomía Humana". Madrid, Editorial Medica Panamericana.

David Barranco Gil: cursando la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Maestro Especialista en Educación Física, Especialista en Ciclo Indoor.

Miguel Angel Martínez Ferrer: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Maestro Especialista en Educación Física, T.A.F.A.D., Técnico Superior FEDA Nivel III en Fitness.

