

CICLISMO PARA TODOS

Total Bike

MÉXICO

**A RODAR
¡YA!**

7 HÁBITOS QUE TE HARÁN
MEJOR CICLISTA



LISTO PARA EL
CICLISMO URBANO

**PEDALES
DE CONTACTO**

APROVECHA TODA LA POTENCIA
QUE TIENES PARA PEDALEAR

>CONOCE< TU
BICICLETA
Y SUS CARACTERÍSTICAS

CONOCE A
**GERARDO
ULLOA**

**MECÁNICA
FÁCIL**

TU BICI SIEMPRE A PUNTO
CON BMI



DESCUBRE LA **LOOK**
785 HUEZ RS

LLÉVALA A TODOS LADOS

CÓMO TRANSPORTAR TU BICI

**EJEMPLAR
GRATUITO**

TREK



CICLISMO PARA TODOS
Total Bike MÉXICO

VOLUMEN 1

DIRECCIÓN EDITORIAL

Eduardo S. García Bilbatúa
direccion@totalbikemagazine.com

CONSEJO EDITORIAL

Héctor Hakim

Fernando Rivera

Mario De Agüero

FOTOGRAFÍA

Alejandra Castro Dosal

CORRECCIÓN DE ESTILO

Consuelo Ferreira Hawk

DISEÑO EDITORIAL

www.dd-thelab.com

COLABORADORES

Andrea Martínez
Antonio Patlán
Cecilia Gómez
José Helú
Juan Carlos Herrera García
Karina Silva Belloli
Mario De Agüero

COMERCIALIZACIÓN

Luisa Rangel



+52 55 5505 7433



ventas@totalbikemagazine.com



+52 55 4586 0410



UNA NUEVA GENERACIÓN



ZEB Ultimate

Es una nueva generación de horquillas, diseñada para desafiar los límites y enfrentarse a las pistas de enduro más difíciles del mundo.

CONTENIDO

INDUSTRIA		MONTAÑA		RUTA	
La industria de la bicicleta	10	10 errores de novato	12	7 hábitos que te harán mejor ciclista	26
		Hidratación adecuada	16	APP'S para la ruta	29
		Equipamiento ciclista MTB	18	Llévala a todos lados	32
		Pedales automáticos 5 razones para usarlos en la montaña	20	Descubre Look 785 Huez RS	34
		Rock Shox Sid Pack	22	Anatomía del ciclista de ruta	36
		MTB Desierto de los Leones	24		
URBANO		MECÁNICA		FITNESS	
Conocer tu casco puede salvar tu vida	38	La importancia de tener siempre tu bici a punto.	50	¿Entrenas a diario?	55
18 datos que debes saber de la bicicleta	40			Los beneficios del masaje de alta definición para deportistas	58
Conoce tu bicicleta	42				
El impacto del uso de la bicicleta	46				
De Francia a República Checa	48				
NUTRICIÓN		TECNOLOGÍA		CONOCE A	
Triglicéridos buenos para tu dieta	60	Gadgets	64	Gerardo Ulloa	70
Suplementos alimenticios, los 5 mejores para ciclistas	62	Atrévete a dar tu mejor rodada, hazlo con ruedas bontrager	67		



ADVANTAGE



 **GIRO**

**ADVANCED PERFORMANCE
FOR THE ADVENTUROUS**



INTERNACIONAL

EDICIÓN 11

OCTUBRE
15, 16 Y 17
WTC·CDMX

PLATAFORMA
COMERCIAL EN
AMÉRICA LATINA



www.biciexpo.com.mx



Fotografía: Yaopey-Yong

LIBRO

EDITORIAL

EQUILIBRIO

Día con día convivo, utilizo y monto este maravilloso invento que nos lleva de un lugar a otro, en diferentes formas y situaciones, por una infinidad de motivos o satisfacciones, esta máquina maravillosa que nos hace independientes, que nos hace sentir libres, ahora rodeada de tecnología, materiales ligeros, geometrías caprichosas, en fin, un punto de desarrollo e innovación.

Por eso hay tantas personas en el mundo que a diario pedalean su bicicleta, por diferentes motivos: ir a sus labores, hacer ejercicio, grandes deportistas que buscan el máximo rendimiento, otros simplemente por el placer de pedalear, todos importantes, todos con necesidades.

En este primer número de "Total Bike Magazine", buscamos información para todos los ciclistas apasionados de rodar en sus bicicletas dándoles la información más actual y útil para su día a día.

Espero que este sea el comienzo de una serie de grandes consejos, experiencias y buenas prácticas para todos nuestros lectores, convirtiéndonos en una comunidad más grande.

Dentro de todo el equipo de profesionales que forma Total Bike Magazine, estamos ansiosos de contagiarlos con nuestro entusiasmo y pasión por la bicicleta en todas sus modalidades.

¡A rodar!

Eduardo S. García Bilbatúa

Aptum[®]
Empresarial



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva de que lo hace y no del comité editor de la revista.

Rueda por el camino **seguro**

Los mejores precios en
Seguros y Fianzas

aptumempresarial.com

aptumseguros@gruporo.com.mx

55 9000 4200

EXT 8031/8032/8034/8035





El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



**BELL EXISTE PARA
INSPIRAR Y PERMITIR
LA NUEVA GENERACIÓN QUE ROMPRE FRONTERAS**



Conocen más en:
www.bellhelmets.com



LA INDUSTRIA DE LA BICICLETA

El uso de la bicicleta como medio de transporte, recreación y deporte se ha acentuado enormemente en los últimos años, esto se veía previo a la pandemia, ya que proporciona un estilo de vida saludable ha tomado mucha fuerza, además que coadyuva a tomar muy seriamente una conciencia ambiental que cada día lo atesora más gran parte de la población.

También es un transporte ecológico y tomo mucho auge como solución a la sana distancia y solucionar muchos obstáculos que acarreo la pandemia por el temor a contagiarse de COVID-19 y ahora con sus nuevas variantes que aún nos aquejan y puso a nuestra industria un gran reto.

Desde el comienzo de la pandemia en febrero del 2020, el mercado sufrió altibajos, empezando con cierre de operaciones en fábricas y tiendas, así como una escasez de materias primas, insumos,

refacciones, en México y a nivel mundial principalmente los países de Oriente quienes son los principales proveedores del ramo, se incrementó la venta por e-commerce y fue hasta el mes de abril que ANAFABI gestiono ante las autoridades correspondientes nos consideraran como Industria Esencial; iniciando en la Ciudad de México y replicando muy rápido a todo el país. Nacieron nuevos distribuidores para satisfacer distintas necesidades del mercado, quedando la bicicleta como un medio de transporte ejemplar con una inversión modesta.

Pero no ha sido todo miel sobre hojuelas, el desabasto, los incrementos de precio en las diferentes materias primas y refacciones así como el desmedido aumento en los fletas marítimos hasta más del 400% los miembros de ANAFABI hemos hecho nuestro mejor esfuerzo para seguir dando los mejores precios y tener un mercado más fructífero, pero también muy complejo.



asociación nacional de fabricantes de bicicletas, a.c.



Lic. Fernando Mejía Basurto
Presidente ANAFABI

En ANAFABI, con ya casi 40 años de fundada y contando actualmente con 14 socios en la República Mexicana, hemos pasado por muchas etapas de buenas épocas, así como otras no tanto, con devaluaciones, aumentos de precios, mercado desleal, pero aun así hemos subsistido. Las importaciones de bicicletas en los últimos 10 años han ido creciendo a pasos acelerados y ya casi se comparan con la producción nacional.

Hemos trabajado de la mano con las secretarías de Economía y Hacienda principalmente. También se han hecho inversiones en diferentes entidades del país con nuevas plantas y modernos equipamientos. También muy activos en impulsar ciclovías, renta de bicicletas al público, así como buscar las mejores condiciones de circulación para los ciclistas.

En perspectiva ANAFABI con sus asociados representamos un 75% del mercado nacional, vemos un

futuro alentador y deseamos llegar a producir otra vez como hace 10 años 3,000,000 de bicicletas anuales al alcance de todos los bolsillos.

Estamos por debajo de muchos países donde los gobiernos apoyan hasta económicamente al ciclista ayudándolo a comprar bicicletas a los ciudadanos.

A título personal y de ANAFABI, queremos felicitar y dar la bienvenida a la Revista "TOTAL BIKE" por su primer número y estamos seguros que será un medio muy importante en la información relacionada con el ciclismo en México.



Foto: Lachlan-Cruickshank

10 ERRORES DE NOVATO

Identifica que puedes mejorar para seguir creciendo en el mundo del ciclismo

Cuando estás iniciando en el mundo del ciclismo, es muy común que cometas algunos errores de principiantes, que va desde la altura del sillín, los pedales automáticos, la comida e incluso hasta el uso de protector solar. Todo cuenta, así que identifica que puedes mejorar para seguir creciendo en el ciclismo.

1.- Buscar un sillín muy acojinado

Cuando iniciamos en el ciclismo tenemos que ver que el asiento no parece demasiado cómodo y puede lastimarnos al pedalear, la realidad es que un asiento mas "acojinado" es un grave error, debes buscar un asiento que sea lo más plano posible, en un inicio parecerá incómodo, pero es mucho más ligero y más ergonómico para nuestro cuerpo.



Foto: www.mtb.com



2.- No comer durante la práctica

Una de las ventajas del ciclismo es que podemos comer mientras lo practicamos, ya que de no hacerlo nos puede ocasionar una descarga de energía y dejarnos sentados por algún momento. Lo recomendable es comer a cada hora, incluso antes de sentir hambre, podemos comer desde fruta, barritas, geles o alimentos preparados en casa como pastelillos, lo importante será la recarga de azúcares para poder continuar en el camino.

3.- Salir sin herramienta o repuestos

Al salir a rodar estamos expuestos a las averías, lo más común es alguna "pinchadura" o pinchazo, por lo que siempre recomendamos llevar al menos una cámara, unas paletas para desmontar llantas y muy importante llevar bomba.

Además de siempre llevar nuestra multi-herramienta con la cual, podemos resolver casi cualquier avería o ajuste que necesitemos hacer en el camino, sería muy bueno también llevar un "troncha" cadenas, ya que cualquier inconveniente con la cadena nos dejará tirados en el camino.

4.- Confiarnos del viento a favor

Cuando salimos y el viento está a favor, tenemos que considerar que a nuestro regreso el viento estará en contra, por lo que será necesario administrar nuestra potencia, ya que de regreso a casa necesitaremos hacer un esfuerzo adicional. Considera también que ya tus piernas tendrán una gran carga de trabajo y tu energía habrá bajado.

Por eso es muy importante revisar en una "APP" la ruta que vas a recorrer, administres tu energía durante el recorrido y también tomes muy en cuenta la dirección y fuerza del viento.

5.- No usar protector solar

Como ciclistas estamos muy expuestos al sol, incluso más que muchas personas. Pasamos horas y horas en la bicicleta, por lo que será importante aplicar un buen protector solar antes de salir, es increíble lo que puede hacer el sol con nuestra piel, muchos ciclistas se identifican por el bronceado perfectamente marcado de nuestra ropa deportiva.

Debemos aplicar el protector solar en las zonas más expuestas, dicho sea de paso, los brazos, las piernas, cuello, cara, orejas y nuca; considera también que mucha ropa de ciclismo es muy delgada, por lo que será bueno también aplicar protector solar en todo el cuerpo.



6.- Ajustar mal el sillín

Este es no de los errores más comunes en el ciclismo, es muy importante saber si nuestro sillín está muy alto o muy bajo, muy adelante o muy atrás, cualquiera de estas posiciones que esté mal ajustada puede ocasionarnos desde incomodidad hasta lesiones o pérdida de potencia al pedalear.

Para corregir esto puedes realizar un "fit-bike" con un profesional que ajuste la bicicleta a nuestro cuerpo, o recurrir a métodos tradicionales como poner la biela en su parte más baja, sentarnos en el sillín y la altura correcta será la que nos dé colocando el talón en el pedal con la pierna bien estirada. Con esto cuando coloquemos el pie de la forma correcta en el pedal nuestra pierna quedará semi-flexionada.

7.- Pedales Automáticos

Usar los pedales automáticos significa tener muchas ventajas, pero también tienen algunos puntos en contra, sobre todo si no estas familiarizado con los pedales de contacto, para liberarnos simplemente debemos girar el talón hacia el exterior.



Conoce más en:
www.michelin.com.mx



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva de lo hace y no del comité editor de la revista.



Cuando estamos iniciando con los pedales de contacto lo más común es que nos olvidemos de ellos y al momento de para en vez de girar, movamos el pie hacia atrás, con esto reducimos el tiempo de reacción y lo normal es una caída. Por eso es recomendable usarlos en zonas seguras o incluso practicar en casa por algunos minutos.

8.- Compararnos con otros ciclistas

En el ciclismo cada quien lleva su avance y es muy peligroso compararnos con otros ciclistas, incluso con profesionales, tanto en su desempeño como en los retos que vamos enfrentando. Es muy recomendable tener un plan y seguirlo, poco a poco verás avances muy sólidos en tu desarrollo como ciclista.

9.- Usar ropa interior

Muchos ciclistas que recién inician siguen usando ropa interior, esto puede ocasionar incomodidad y en algunos casos rozaduras. La tecnología con la que cuenta un short de ciclismo incluye un cojín que además de amortiguar las vibraciones del camino, absorbe el sudor.

10.- Uso incorrecto del casco

Entender cómo funciona un casco de ciclismo no es complejo, pero en ocasiones se ven personas que montan el casco de forma incorrecta, incluso al revés. Debes definir tu casco en tu frente y ajustar todas las correas. La mayoría de los cascos tiene un auto ajuste o un ajuste manual para la circunferencia de tu cabeza, recuerda que siempre debes de utilizarlo.



HIDRATACIÓN ADECUADA

Algunos ciclistas no llevan un bidón o ánfora consigo para hidratarse durante la ruta, esto disminuye el rendimiento por la temida deshidratación. Además de la pérdida de fuerza, puedes tener mareos, desfallecimientos o incluso golpes de calor.



“RECUERDA QUE NUESTRO CUERPO ES UNA GRAN CANTIDAD DE AGUA”

La hidratación en un ciclista es un tema que merece especial atención, debemos prever y calcular cuanta agua tenemos que llevar en nuestras rutas, así como organizar su ingesta, ya que también existe la sobre hidratación y sus consecuencias son también perjudiciales para el cuerpo humano.

¿Qué cantidad de agua hay que llevar? ¿Cuánto debemos tomar? ¿Es mejor llevar solo agua o alguna bebida isotónica?

¿Cómo hidratarte?

- 1.- Bebe agua con regularidad, aunque no tengas sed.
- 2.- Una dieta balanceada con frutas, verduras, cereales, lácteos, leguminosas y carne te proporcionarán: calcio, hierro, magnesio y sodio que protegen tus músculos y mejoran la circulación sanguínea.
- 3.- Toma líquidos cada 10 o 15 minutos cuando sales en bicicleta para mantener una correcta hidratación.
- 4.- Observa el color de tu orina, si es muy transparente o amarillo claro, estas haciendo un buen trabajo con la hidratación.
- 5.- Es importante beber agua, antes durante y después de nuestro entrenamiento.
- 6.- En verano, la ingesta de agua o isotónicos debe ser mayor que en invierno ya que la humedad es mayor.

7.- Una bebida isotónica cumplen su función de estimulantes para activar los músculos y retrasar la aparición de la fatiga.

“LA RECUPERACIÓN MUSCULAR DEPENDE DE UNA CORRECTA HIDRATACIÓN”

¿Cuánta agua hay que beber?

De manera orientativa, muchos expertos recomiendan beber 500 ml de agua por cada hora de actividad encima de la bicicleta.

Llevar más agua de la necesaria no significa que debas beberla toda, no es obligatorio y la cantidad dependerá de cada organismo. Es muy importante controlar las cantidades de líquido, ya que incrementar la cantidad desmedidamente de alguna bebida puede causar problemas, como que el nivel de sodio en la sangre baje (hiponatremia) entre otros.

Hidrátate después de cada salida o ruta en bicicleta

Los nutriólogos deportivos recomiendan que los próximos 30 minutos posteriores a cerrar un entrenamiento o competencia es cuando más agua hay que beber, si bebes frecuentemente después del ejercicio se va generando la famosa “ventana metabólica”.

Beber refrescos o bebidas alcohólicas solo retrasarán la rehidratación y perjudicarán a órganos como el hígado o el riñón.

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



BERGAMONT

**NUNCA VAYAS
POR EL CAMINO
TRAZADO**



Síguenos:



@bergamontmexico

EQUIPAMIENTO CICLISTA MTB



Ya seas un ciclista de montaña o tengas conocidos que practiquen este deporte, observamos varias similitudes en el equipamiento que utilizan, pudiendo variar ya que este tipo de ciclismo tiene diferentes especialidades por lo que, hemos señalado algunas características que son muy similares entre todos los "Bikers".

FOTOGRAFÍA: FERNANDO MUÑOZ

RUEDDA BIKES

TIENDA | RODADAS | RETÜL FIT | TALLER MECÁNICO



SIEMPRE EN MOVIMIENTO



Rueddabikes



Rueddabikes

¡Visítanos!

Atizapán

Galerías Atizapán

Av. Ruiz Cortines 225, Las Margaritas,
Atizapán de Zaragoza, C.P. 52977
Edo. de México.
Tel: 55 5084 2244

Interlomas

Palmas Uno

Av. Palmas Hills, Mz 1,
Huixquilucan C.P. 52763,
Edo. de México.
Tel: 55 5206 0468

Pedregal

Plaza Santa Teresa

Periférico Sur 4020,
Jardines del Pedregal, C.P. 01900,
CDMX.
Tel: 55 5206 1261

PÉDALES AUTOMÁTICOS

5 RAZONES PARA USARLOS EN LA MONTAÑA



Después de tantos años con los pedales automáticos en el mercado, siguen provocando controversia entre los ciclistas principiantes y no tan principiantes. Es cierto que los pedales automáticos implican un cierto compromiso para el que decide "mejorar" su manera de pedalear, ya que para comenzar hay que comprar unos pedales y unas zapatillas específicas. Pero a continuación vamos a dejar 5 razones con las que esperamos termines de convencerte y los utilices en la montaña.

1. Te vas a volver más eficiente

Los pedales automáticos convierten a tu bici en una extensión de tus piernas. Al unir tus pies a los pedales, tu pedaleo se vuelve más eficiente y te olvidas de todos esos movimientos que realizabas con el pie sobre el pedal. Esos movimientos a veces son producidos por la fatiga y lo único que provocan son un mayor gasto energético, así que los pedales automáticos son una excelente solución.

2. Ganarás en potencia

El que no los ha probado puede sorprenderse pero con los pedales automáticos ganamos en potencia. Durante la pedalada, además, de empujar el pedal hacia el suelo, podremos tirar de él hacia arriba cuando se encuentre en la parte trasera de la pedalada. Con esto conseguimos mayor potencia casi con el mismo esfuerzo.

3. Aportan confianza

Sé que este punto es complicado de entender para los que nunca los han probado. Pero en cuanto te has hecho al mecanismo de los pedales automáticos (en una semana suele estar dominado), estos te ofrecen un plus de confianza.

Cuando piensas que tardarás lo mismo en despegarte de tus pedales automáticos que si no los llevaras, comienzas a sentirte más seguro sobre la bici. Por ejemplo en días de lluvia y barro no tendrás que preocuparte de que se te vaya a escapar el pie del pedal.

4. Ofrecen un mayor control

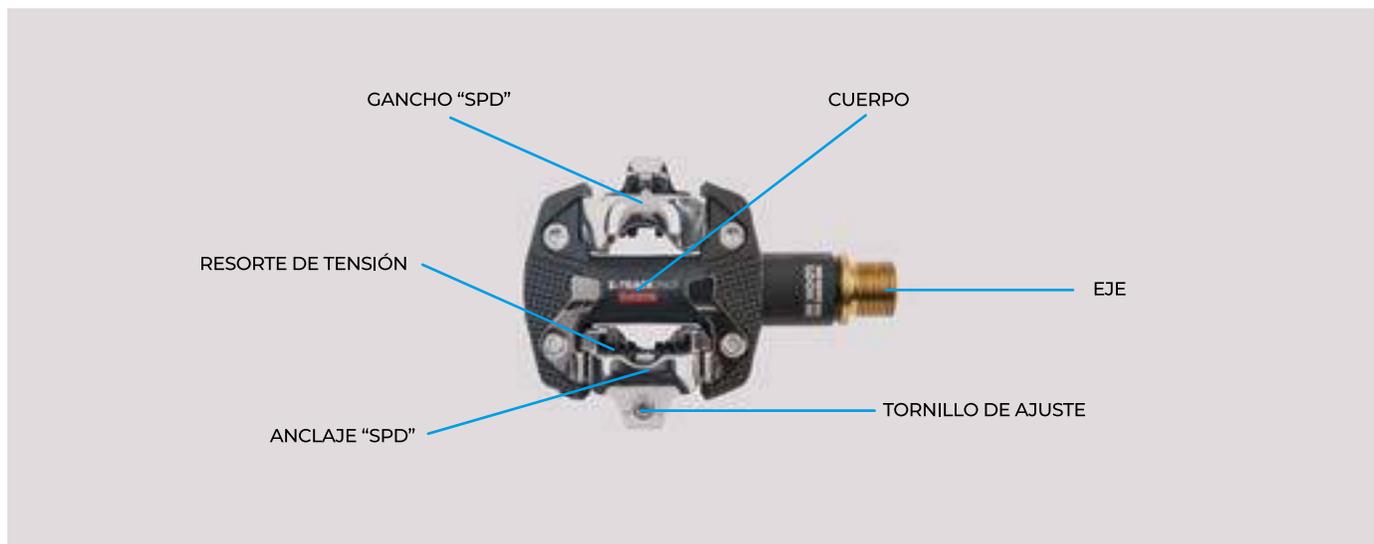
Los pedales automáticos te permiten experimentar habilidades que antes habías dado por imposibles, por ejemplo, si alguna vez intentaste realizar un salto "bunnyhop" con tu mtb y te resultó imposible levantar la rueda de atrás, prueba ahora con tus pedales automáticos.

Al ir pegados a tus pies te será mucho más fácil levantar la bici en saltos y pasos complicados con piedras.

5. Misma libertad de siempre

No tengas duda de ello, con este tipo de pedales tú eres el que decide cuánto quieres que se mueva tu pie y que tan rápido quieres sacarlo del pedal. Todos los pedales automáticos llevan varios tornillos que permiten ajustar el grado de movimiento que le quieres permitir al pie una vez está en el pedal (con ello se libera el movimiento de rodilla), y también permiten graduar la fuerza que tendrás que ejercer para sacar el pie del pedal.

Este ajuste puede ser tan liviano que incluso el pie se salga del pedal de manera involuntaria, así que habrá que dedicarle tiempo hasta ajustarlo a nuestro gusto.



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



**EL ARMA PERFECTA
PARA LAS CARRERAS
DE XC Y TRIAL**

ROCKSHOX SID PACK

Quando sea absolutamente necesario ir lo más rápido posible, SID SL es el arma preferida. Es una horquilla perfecta para triturar recorridos y pistas rápidas. Y aunque su peso es casi cero, se mantiene satisfactoriamente activo a través de cada milímetro de recorrido.

LA HORQUILLA MÁS LIGERA Y RÁPIDA PUNTO FINAL

La SID SL Ultimate, agrega el nuevo amortiguador "Charger Race Day", cada gramo extra esta maquinado al estilo "Premium".

INCREÍBLEMENTE LIGERA. SATISFACTORIAMENTE RÍGIDO

Pesa menos que cualquier otra horquilla XC, pero aún así aporta rigidez y eficiencia.

NUEVO AMORTIGUADOR CONSTRUIDO PARA LA VELOCIDAD

El amortiguador de cartucho más ligero. Construido con un bloqueo sólido como una roca, el nuevo amortiguador "Charger Race Day" ofrece un rendimiento puro combinado con una eficiencia inigualable.

SID dejó clara sus intenciones desde el día en que salió al mercado: diseño súper ligero integrado. Es una horquilla que ha sido rediseñada 100% con el objetivo muy claro de buscar el descuento en la báscula, sus botellas puentes, corona y tubo de dirección son nuevos respecto a la anterior versión. Podemos decir que una de las intenciones es ponerla a competir en las pistas más rápidas como en las olimpiadas de Tokio 2020, solo dispone de 100 mm de recorrido. Diseñada para ruedas de 29 pulgadas con barras de 32 mm de diámetro es una estructura compacta, es decir menos separación entre botellas.

La SID S.L. cuenta con un cartucho hidráulico recargable, su ingeniería lo ha hecho más ligero y distinto, en sí el ahorro del peso global en toda la horquilla es nada menos que 166 g. Con esto, la RockShox SID reporta un peso de 1.326 kilos para el modelo tope de gama, para lograr este peso se ha renunciado a la fibra de carbono en los conjuntos de tubo de dirección y corona, por el

ROCKSHOX SID PACK

Dale un respiro a la punta de tus dedos con el control remoto "Twistloc" que va de abierto a bloqueado con un solo clic sin esfuerzo. Todo es simplificado, eficiente y muy rápido.



Peso total:
1.326 kilo



contrario están utilizando aleaciones de aluminio con maquinados prácticamente para cada pieza, este recurso le da un gran valor a la ingeniería que RockShox aporta para su nueva horquilla.

PUESTA A PUNTO APP ROCKSHOX TRAILHEAD

Esta app es una herramienta que debes conocer, está diseñada para que el usuario pueda ajustar y conocer a fondo las características de las suspensiones que lleva montado en su bicicleta y sirve tanto para lo horquilla como para el amortiguador.

Usarla es muy sencillo, sólo hay que introducir el número de referencia de suspensión y te ofrecerá un sinfín de información como:

- Ajuste de la presión y de rebote recomendado para el peso indicado.
- Número de espaciadores de volumen interno (si procede) y los que admite.
- Actualizaciones de mejoras disponibles a través de la actualización de sus sistemas internos.



MTB

DESIERTO DE LOS LEONES

Por: José Helú

El Parque Nacional Desierto de los Leones es un bosque al sur de la Ciudad de México. Aunque el nombre evoque a un desierto es en realidad el lugar de los reyes de la selva, aquí encontrarás un exconvento del siglo XVII, que pertenecía a los Carmelitas Descalzos.

Además de la prominente vegetación, hay un pequeño río y es un excelente lugar para rodar, donde puedes encontrar diferentes trazados no sólo para los expertos sino también para quienes están iniciando en el ciclismo de montaña.

Para llegar, debes encontrar el camino principal de San Miguel; ahí subes a "Las quesadillas", que es el punto de reunión popular para ciclistas.

Desde ahí puedes subir a la primera pista, conocida como "Rico Suave", es un sendero que muchos aprovechan como calentamiento por el tipo de trazado que tiene, bastante sencillo, y que permite un ritmo constante; es una pista que puede disfrutar toda la familia.

Una vez que terminas la pista, puedes continuar con "Esperanza", igual de divertida ofreciendo secciones fluidas que te ayudarán a experimentar un poco mejor tu velocidad en la bici. "Esperanza" te va a dejar más abajo de "Las quesadillas"; considera que tendrás que volver a subir!

Regresando al punto inicial ("Las quesadillas"), puedes encontrar prestadores de servicios para realizar diferentes actividades recreativas. Don Alfred, guía del lugar, te puede llevar a "Pablo Honey", una de las pistas principales del parque.



También puedes encontrar la pista de "Muro Alterno", una pista mucho más técnica que te va a exigir un poco más, pues su trazado incluye rampas y secciones técnicas que van a pedir de ti y tu bici un poco más de esfuerzo que los senderos anteriores.

"Punto Rojo", aquí aumenta todavía un poco más la dificultad por las secciones técnicas, ¡te aconsejo seguir con precaución!

"Disney" y "Panda Express", pistas icónicas de este lugar, acompañados de "Fórmula 1": grupo de senderos rápidos, ligeros y divertidos en los que puedes pasar una gran tarde.

Después de visitar las pistas y pasear por el parque, ¡hay que comer algo!

El hambre atacará sin piedad, y por eso podrás disfrutar de varios antojitos de regreso en "Las quesadillas".

El Desierto de los Leones es un gran lugar para visitar si buscas un parque variado con diferentes niveles de dificultad, que garantice un día divertido para todos sin importar el nivel técnico de cada ciclista.

Recuerda siempre llevar casco, guantes y que tu bici esté en excelente estado.

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

Blackburn



ILUMINACIÓN

BOMBAS

HERRAMIENTA

MALETAS

PORTA-ÁNFORAS



Conoce la línea completa de accesorios en:
www.blackburndesign.com

7 HÁBITOS QUE TE HARÁN MEJOR CICLISTA

Seguramente te has preguntado cuáles son los secretos mejor guardados de los ciclistas que ganan las grandes vueltas, como hacen para conseguir estos resultados, como mejoran y se vuelven más rápidos.

Te vamos a revelar cuales son los secretos que tienen algunos ciclistas y entrenadores para que te ayuden en tus objetivos y logres mejorar como ciclista.



FOTO: FREEPIK

1. DUERMEN LO SUFICIENTE

Un buen control del sueño es clave para administrar tus energías y trabajar en reponer el desgaste de tus ciclos de entrenamiento o competencias, "John Verheul" ex ciclista y entrenador, dice que la mayoría de los "Cracks" llevan una gran disciplina en las horas de sueño y saben muy bien cuantas horas de sueño necesitan cada noche para rendir de manera óptima.

Los pro, con mejores resultados tienen especial atención en la "higiene del sueño", es decir que haya suficiente oscuridad o usan una máscara para dormir, o utilizan taponos para los oídos, evitan pasar muchas horas frente una pantalla, evitan el alcohol y la cafeína, etc.

2. SE ENFOCAN EN EL PANORAMA GENERAL

Es decir no se obsesionan con los detalles, el ex ciclista Phil Gaimon, menciona que los campeones no están tan obsesionados por contar calorías, lograr objetivos de potencia o llevar un equipamiento tan especializado, Gaimon que esto puede afectar más en el sentido emocional y perjudicar tu ciclismo.

Un campeón 60 más en su condición física y en sus objetivos de vida y sabes cuándo debe apretar y ser duro y sobre todo cuando descansar y recuperar.



FOTO: FREEPIK

3. TRABAJAN FUERA DE LA BICICLETA

Colby Pearce exciclista y entrenador, opina que los cidistas altamente eficientes complementan su entrenamiento fuera de la bicicleta, concesiones de fuerza, estiramiento, entrenamiento funcional, entrenamiento cruzado, equilibrio, para Pearce, limitarse al entrenamiento sólo en bicicleta no es saludable a largo plazo ya que ocasiona problemas comunes como el movimiento asimétrico y problemas de postura que van desde hombros hacia delante, pecho colapsado, encorvamiento de columna, cabeza hacia delante, entre otros.



FOTO: FREEPIK

4. HACEN INTERVALOS

Adam Myerson, entrenador y ex ciclista pro especialista en Criterios y Ciclocross, asegura que los profesionales de mayor éxito se enfocan en entrenamiento con base a intervalos y no en la duración del entrenamiento.

Además saben cuándo parar y no dan todo en el entrenamiento, si no que dejan energía para la familia, los hijos o el entrenamiento del día siguiente.



5. PREPARAN SUS ALIMENTOS

El entrenador Frank Overton, dice que los ciclistas de mayor éxito se ocupan de su alimentación, cuidando la calidad de su comida, ellos compran y preparan sus propios alimentos, buscan que sea saludable para un rendimiento y recuperación óptima, además planifican sus nutrición con especialistas así que ya te puedes imaginar su lista del súper.



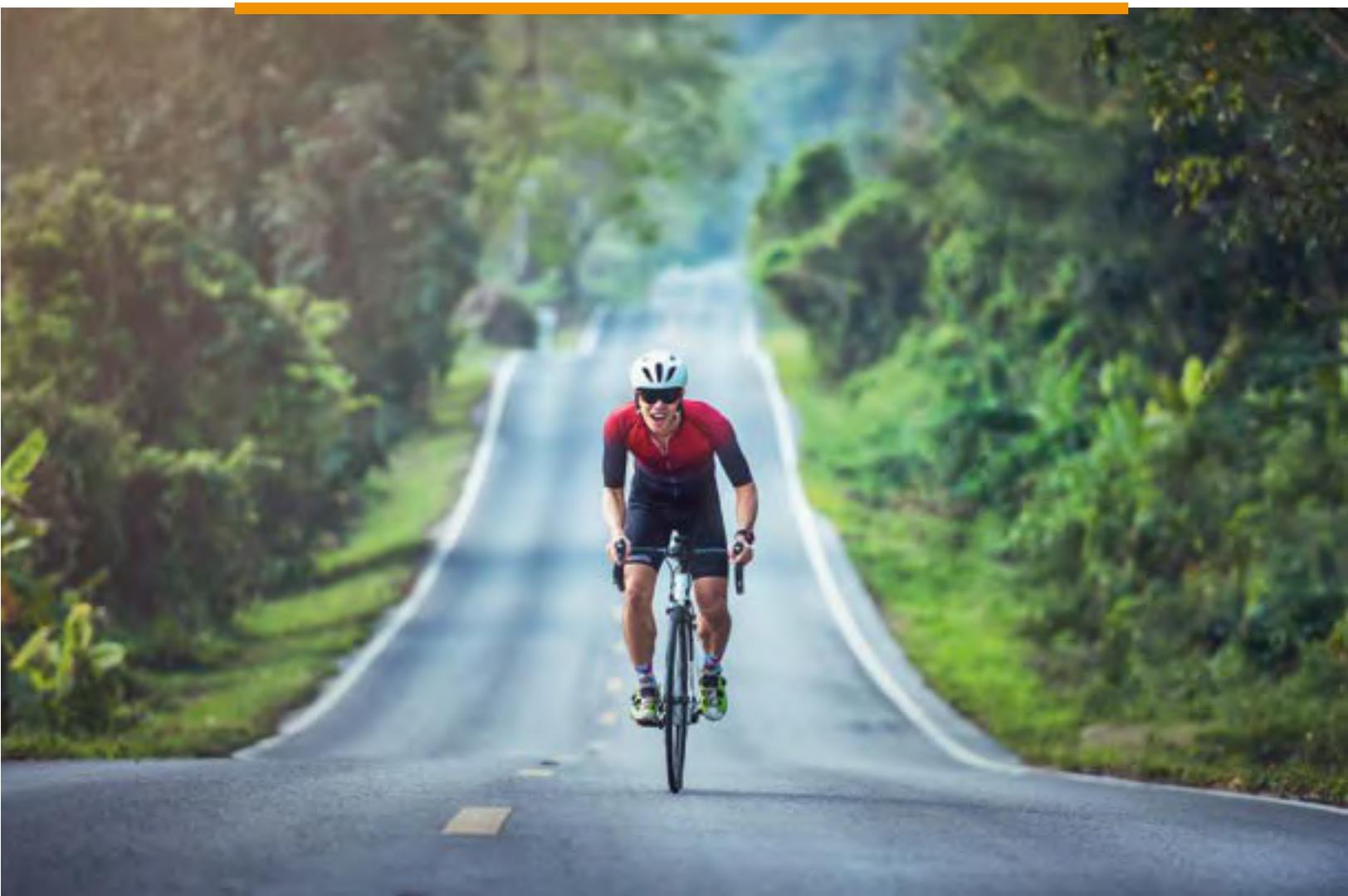
6. ESTABLECEN OBJETIVOS REALISTAS

Uno de los mayores secretos es establecer la realidad, de acuerdo con Ben Sharp entrenador norteamericano de primer nivel, un entrenamiento realista es alcanzable, los ciclistas buscan más el proceso y no los resultados, por eso la capacidad de marcarse metas realistas es una característica de los ciclistas exitosos, esto sin descuidar el ritual diario y estar saludable, además le suman una mentalidad ya ganadora.

7. TIENEN EN CUENTA LOS DETALLES PERO NO PIERDEN EL ENFOQUE

Cuando decimos que los pro pasan de las pequeñas cosas, no nos referimos a que no presten atención a los detalles, es decir no se distraen por un lubricante o el color de la vestimenta, ellos se enfocan en:

**EL CORRECTO ENTRENAMIENTO
TRABAJO DURO
COMER BIEN
RECUPERACIÓN ADECUADA
DIVERTIRSE**



THE PEDAL THAT CHANGES YOUR RIDE



KEO 2 MAX
CARBON



SIGUENOS EN:

 @lookclubmexico

LOOK

APPS PARA LA RUTA



En **Total Bike** hemos hecho una selección de las apps móviles más importantes y útiles para ciclistas.

Practicar el ciclismo se está convirtiendo además de un deporte en una moda en todo el mundo, con ellos nacen infinidad de nuevas aplicaciones que no sirven para practicar el ciclismo.

Existen aplicaciones que te ayudarán a trazar y descubrir nuevas rutas, algunas otras que mejorarán tu rendimiento o te pasarán "Tips" de planificación y entrenamiento.

Apps para crear y descubrir nuevas rutas

Google Maps

Es una de las principales aplicaciones y de las más populares en el mundo, es muy utilizada por ciclistas urbanos y te permite trazar tus rutas, elegir destinos y localizar ubicaciones, te indica el tiempo y la distancia.

Tan solo indica que viajas en bicicleta y puede complementar datos como: tráfico, relieves, incidencias en el camino y notificaciones sonoras.

Otro dato muy importante de Google "Maps" es que puede enviar fácilmente tu ubicación en directo para que sepan en todo momento por dónde pasas. Sin duda es una app que todo ciclista debería tener.

Komoot

Es una app múltiusos para ciclistas, exploradores o runners que permite una planificación detallada y un óptimo seguimiento de rutas de cualquier tipo de terreno. Antes de salir ahí fuera puedes crear y personalizar tu ruta con máxima precisión gracias a sus datos topográficos. Desde carriles bici para circular tranquilamente por los alrededores de la ciudad, hasta los senderos más escondidos de las montañas más cercanas de tu población.

Además, si te descargas la ruta con antelación, no necesitarás conexión a internet para poder seguirla y no deberás temer a la pérdida de cobertura.

Komoot dispone de un blog donde puedes colgar tus fotos con las experiencias más alucinantes y compartirlas con otros usuarios. También te puede servir para descubrir nuevas rutas y tener ideas más realistas para tus próximos recorridos.

Strava

La app por excelencia que necesita cualquier tipo de ciclista. Strava convierte a cada smart phone en una sofisticada computadora para atletismo y ciclismo (y también funciona con tus unidades para el manubrio y relojes GPS).

Inicia Strava antes de una actividad y podrás monitorear tus estadísticas de rendimiento favoritas para luego profundizar en tus datos. Puedes conéctarte con amigos y compartir tus aventuras y recorridos.

Hace relativamente poco, Strava pasó muchas de sus funciones a la versión de pago, como ver la clasificación del Top 10 de cada segmento, analizar los esfuerzos realizados, o ver opciones de rendimiento más avanzadas, te ofrece un periodo de prueba gratuito de 30 días.

Wikiloc

Una de las gigantes aplicaciones de rutas líder en mundo del excursionismo y la aventura.

Es una app con un amplio abanico de distintas modalidades deportivas para planificar y crear un sin fin de rutas.

Con esta app, además de crear tus propias rutas, podrás buscar rutas de bicicleta por todos los lugares del mundo. Las rutas que puedes encontrar tienen una descripción detallada de todo el itinerario, junto con distintas fotografías para que puedas hacerte a la idea de cada recorrido.

Puedes adaptar la ruta según el grado de dificultad al que quieres afrontarte, lo que hace que sea una excelente app apta para cualquier tipo de usuario. Cabe destacar que todas estas posibilidades que ofrece Wikiloc son totalmente gratuitas y no es necesaria una cuenta premium para poder disfrutar de todas sus prestaciones.

Existen diferentes planes de pago que te permite disfrutar de exclusivas funciones como, descargar una ruta y enviarla directamente a tu GPS, compartir tu ubicación en vivo o comprobar las condiciones meteorológicas entre otras funciones.

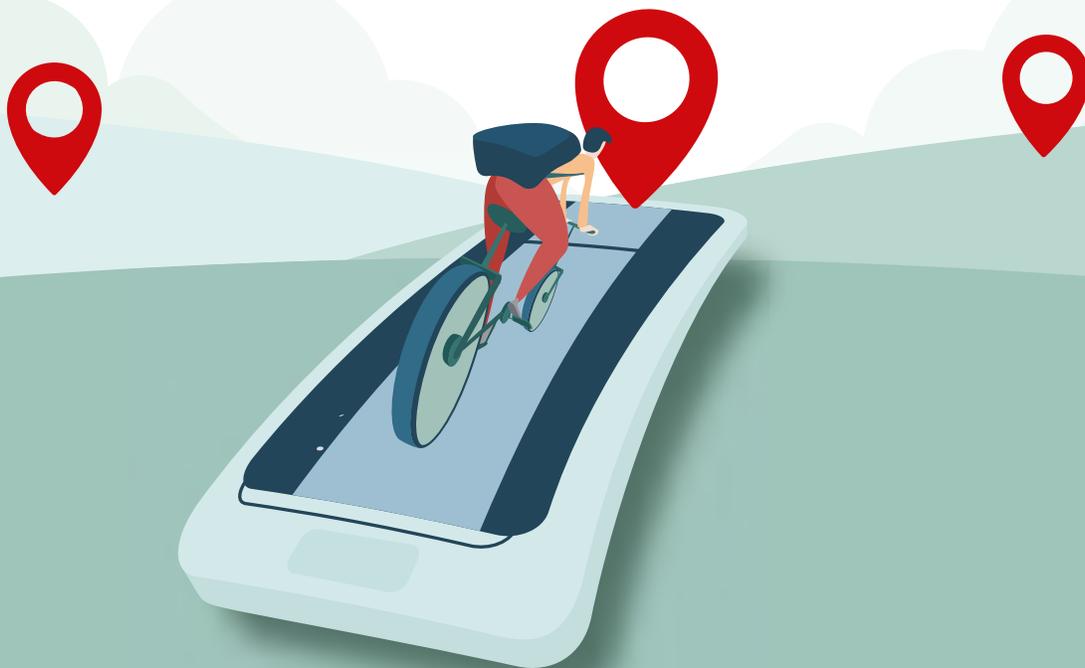
App para mejorar tu rendimiento

Para los más especializados debemos concentrarnos en el rendimiento y los mejores procedimientos para mejorar tu condición física. A continuación, te mostramos una lista de las mejores apps para teléfono móvil que mejorarán tu planificación y tu rendimiento encima de la bicicleta.

BKOOL

Esta aplicación esta orientada al ciclismo "Indoor", que ahora en tiempos de pandemia ha cobrado importante relevancia; pedalea, sufre como en la carretera, compite y ponte a prueba contra otros o entrena a tu ritmo, montando un plan de entrenamiento que te ayude a conseguir tus retos.

BKOOL tiene opciones para cualquier ciclista, puedes hacer tu ruta. Mídete en los recorridos que hacen los profesionales. Sube las rutas que sueles hacer con tu grupo los fines de semana.



Es compatible con la mayoría de rodillos inteligentes. consulta: <https://www.bkool.com>

Training Peaks

Esta app es la más utilizada por los ciclistas de alto rendimiento. Su funcionamiento se basa en el diseño de crear una correcta planificación para entrenar de una forma profesional y eficiente. Los entrenadores de los ciclistas profesionales utilizan esta app para planificar todos sus entrenamientos y para poder ver y analizar sus resultados. También dispone de su propia web para tener todos los datos de forma más detallada y visual.

Además de planificarte tu mismo los entrenamientos y establecerlos en la aplicación, también puedes descargar o comprar distintos planes de entrenamiento que hay disponibles en su catálogo para llevar tu rendimiento al siguiente nivel.

Training Peaks te permite fijarte objetivos, añadir algún tipo de evento como sería una competición e incluso planificar recordatorios de tus entrenamientos. Podrás utilizar la opción de pago anual o una suscripción mensual. Con la opción de pago, podrás tener estos servicios, más un conjunto de

mejoras para planificar de forma más detallada todos tus entrenamientos. Con esta app podrás analizar al detalle todos tus entrenamientos y ver tu progresión desde una sola plataforma.

MyFitnessPal

Esta app está diseñada para que puedas llevar una correcta dieta y control de tus alimentos para puedas mejorar tu rendimiento encima de la bicicleta. Los alimentos que comes son tu gasolina y es fundamental llevar una buena alimentación para poder rendir. Por este preciso motivo, te mostramos esta aplicación.

MyFitnessPal logra que tengas un estilo de vida saludable y equilibrado. Con ella podrás planificar tu preparación física y adaptar tu dieta a tus distintas necesidades. Es recomendable hacerlo siempre bajo una supervisión de un profesional de nutrición.

Con esta app podrás registrar todos los alimentos que consumes diariamente y la actividad física que realizas. La misma aplicación te aconseja qué debes comer según tu estilo de vida y la cantidad de ejercicio que realizas.



K-EDGE

<https://k-edge.com>

Soportes K-EDGE
Diseño, pruebas y mecanizado CNC de primera clase.

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

LLÉVALA A TODOS LADOS

¿CÓMO LLEVAR LA BICI EN EL COCHE DE FORMA SEGURA?

El ciclismo cada vez tiene más adeptos. En la actualidad la vida saludable y activa ahora pasa por los pedales sin importar que sea una bicicleta de montaña, carretera o urbana. En un contexto muchos usan la bicicleta como medio de transporte para el día a día, mientras para otros significa escapar un poco de la rutina y desplazarse primero en coche para posteriormente llegar a algún lugar donde puedan pedalear a su entera satisfacción.

1. LLEVAR UNA BICICLETA DENTRO DEL COCHE

Echar la bicicleta dentro del coche es la opción más sencilla y accesible, ya sea desmontada o sin desmontar, podemos meter la bici dentro del maletero, o si fuera necesario abatiendo los asientos pero asegurándonos al máximo que la bicicleta no se mueva y puede resultar peligrosa en un accidente.

Debemos tener presente que los coches no son vehículos de carga, no están diseñados para transportar mercancías como podríamos hacerlo con alguna camioneta ya sea una Pick Up o una furgoneta.

Nunca debes dejar una bicicleta ni piezas sueltas ya que pueden convertirse en proyectiles potencialmente peligrosos durante un choque.

La reglamentación de tránsito no es clara al respecto de cómo debemos transportar la carga en el interior del vehículo así que si metemos la bicicleta dentro del coche tendremos que sujetarla bien. También hay que procurar que no sobresalga demasiado del espacio de carga para evitar que interfiera en la visibilidad. Así nos evitaremos una posible sanción por parte de las autoridades.



2. PORTABICICLETAS PARA EL PORTÓN TRASERO

Son fáciles de usar, más cómodos de cargar gracias a una mejor accesibilidad y su instalación es relativamente sencilla esto lo hace una de las opciones más populares, temas de permitirnos cargar la bicicleta sin desarmarla.

Su anclaje es muy sencillo mediante soportes acojinados para no maltratar el carro y por medio de tiras los indios que se han King en partes claves del coche, son muy variables instalación ya que se pueden instalar en diferentes tipos de vehículos.



Lo que no nos gusta de este tipo de soportes para bicicleta es que son mucho más aparatosos y están susceptibles a golpes al momento de estacionarnos o hacer alguna maniobra, es recomendable desmontarlo cada vez que terminemos de transportar las bicicletas, porque como lo mencionamos en estorbosos y también porque es muy fácil de que algún extraño se lo lleve consigo, no es recomendable tampoco dejar las bicicletas montadas y fuera de nuestra vista.

También debemos considerar que ya con las bicicletas arriba es muy probable que se tape la matrícula y la iluminación trasera del vehículo.

3. PORTABICICLETAS PARA EL TECHO

Aunque en realidad son los más incómodos de utilizar ya que hay que subir la bicicleta a pulso sobre el techo del vehículo.

Para instalar estos portabicicletas es necesario contar bien con una "baca" o bien con barras de techo en nuestros coche. Dentro de este tipo nos podemos encontrar a su vez a varios modelos.



MONTAJE DE HORQUILLA

En este tipo de soportes la bicicleta se sujeta de las puntas de la tijera delantera, es necesario retirar la rueda delantera. El beneficio es una sujeción firme sin demasiadas tensiones sobre la bici, el inconveniente es que la rueda delantera debe ir en el maletero.

MONTAJE DE CUADRO

Éste porta bicicletas ofrece el montaje más rápido y conveniente, para bicicletas de hasta 20 kilos aproximadamente, gracias a que una abrazadera sujeta el cuadro y el riel soporta únicamente las ruedas.

Otra de las ventajas es que no hay que desarmar nada de la bicicleta por lo que la bicicleta va completamente arriba del vehículo. Una de las cosas que debemos considerar es que la altura total del vehículo con la bicicleta sube considerablemente.

MONTAJE DE RUEDAS

Éste porta bicicletas es universal contacto con el cuadro es para un montaje rápido y seguro una máxima protección del cuadro aplica para bicicletas con cuadros de fibra de carbono donde las fuerzas laterales pueden afectar al cuadro.



4. PORTABICICLETAS DE TIRÓN

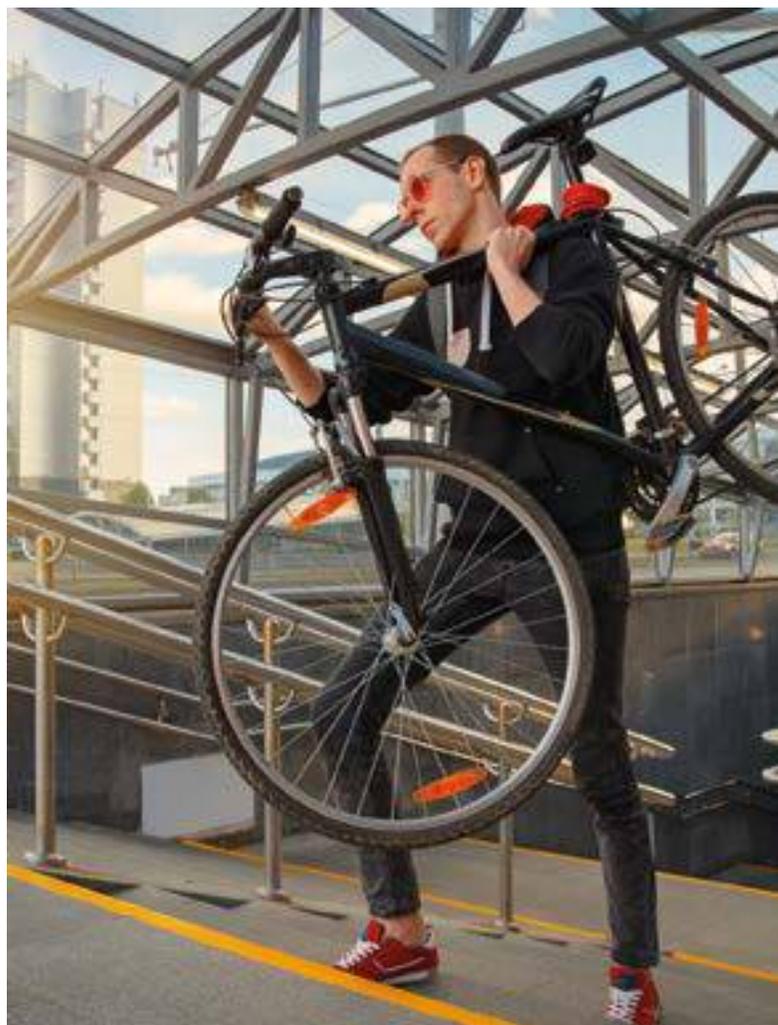
Esta opción es de los más novedosos pero tienen un gran requerimiento: que obviamente necesita un enganche para remolque previo para su instalación.

Si ya tienes uno en el coche es perfecto, pero siempre cuidando las especificaciones del fabricante del remolque para no superar la carga máxima que puede soportar.

Éste tipo de soportes son casi para cualquier tipo de bicicleta la sujeción puede ser a ruedas o cuadro, existen algunos que son plegables, son compactos y fácil de usar, ya que no requieren un esfuerzo tan grande para subir y bajar del vehículo

Siempre encontraremos una forma de llevar nuestra bicicleta, cuidando en todos los puntos la seguridad ya que ningún soporte para bicicletas nos garantiza que por una mala sucesión nuestra bicicleta pueda salirse del vehículo.

Te recomendamos que también revise las legislaciones de tu localidad para saber si está prohibida la transportación de tu bicicleta de alguna u otra forma.



LOOK

785 HUEZ RS



« DISEÑADA Y FABRICADA PARA ASCENDER Y CONQUISTAR LAS CARRETERAS Y CIMAS MÁS ALTAS»

La 785 HUEZ RS, nace en el 2019 y qué hora cuenta con un desarrollo más específico, como siempre LOOK ha estudiado y mejorado la forma de todos sus tubos. Perfeccionar y redefiniendo un diseño que proporcione las máximas prestaciones de cada tubo, es decir la longitud, sección y forma, ofreciendo la mejor relación rigidez-peso.

Su diseño elegante y sofisticado fundamentado en una precisa investigación llevada a cabo por ingenieros y completamente centrada en conseguir eficiencia y rendimiento, para crear una bicicleta ultra ligera con el mejor comportamiento posible. Finalmente se escogió un grosor del tubo de 0,6 mm.

NANO LAMINADO

Con más de 30 años de experiencia, habilidad y conocimientos en tecnología de carbono, los ingenieros de LOOK en sus instalaciones, determinan con gran precisión la colocación y orientación de cada una de las delgadas láminas de carbono utilizadas para fabricar sus tubos.

CARBONO DE MÓDULO ULTRA ALTO

Una vez determinada la longitud, sección y espesor óptimos del tubo, el siguiente paso es establecer la composición de carbono idónea para lograr crear la mejor bici escaladora.



785 HUEZ RS

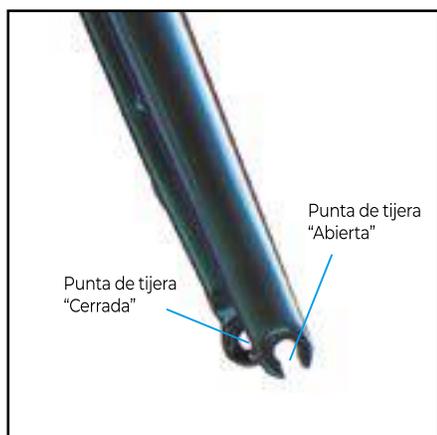
Por lo tanto, LOOK sólo escoge las mejores fibras de carbono, incluyendo las más exquisitas de alto módulo. Para crear la **HUEZ 785 RS**, han elegido cinco tipos de carbono diferentes, cada uno seleccionado por su excelente calidad dentro de sus propiedades.

Si bien, las formas de los tubos y los triángulos son más tradicionales, su geometría es polivalente esto hace que las **"785 RS"** sea una bicicleta diseñada para escalar pero que va bien en todos los terrenos.

El peso declarado para la talla pequeña en versión **"785 RS"** es de apenas 790 g, su horquilla 350g, mientras que el peso para la versión solo **"785"** es de 990g. también en talla chica, se ofrece en diferentes configuraciones y precios, por lo que se trata de un cuadro muy apto para ser actualizado.

El cuadro de la 785 Huez cuenta con puertos para cables orientados hacia el frente, para llevar las guías de cambio y del freno trasero sin problemas hacia el cuadro, todo esto buscando un recorrido muy recto. El tubo inferior tiene la anchura justa para que se vea bien y proporcione mucha rigidez. Esto se traduce tanto en una correcta transferencia de potencia, incluso cuando se sube con dificultad o cuando se baja con fuerza.

La transferencia de potencia se ve favorecida por un tubo inferior que termina en una sección de caja más que el tubo redondo con el que comienza. La sección del pedalier es grande, pero no demasiado ancha, utilizando secciones extendidas para capturar los rodamientos del pedalier.



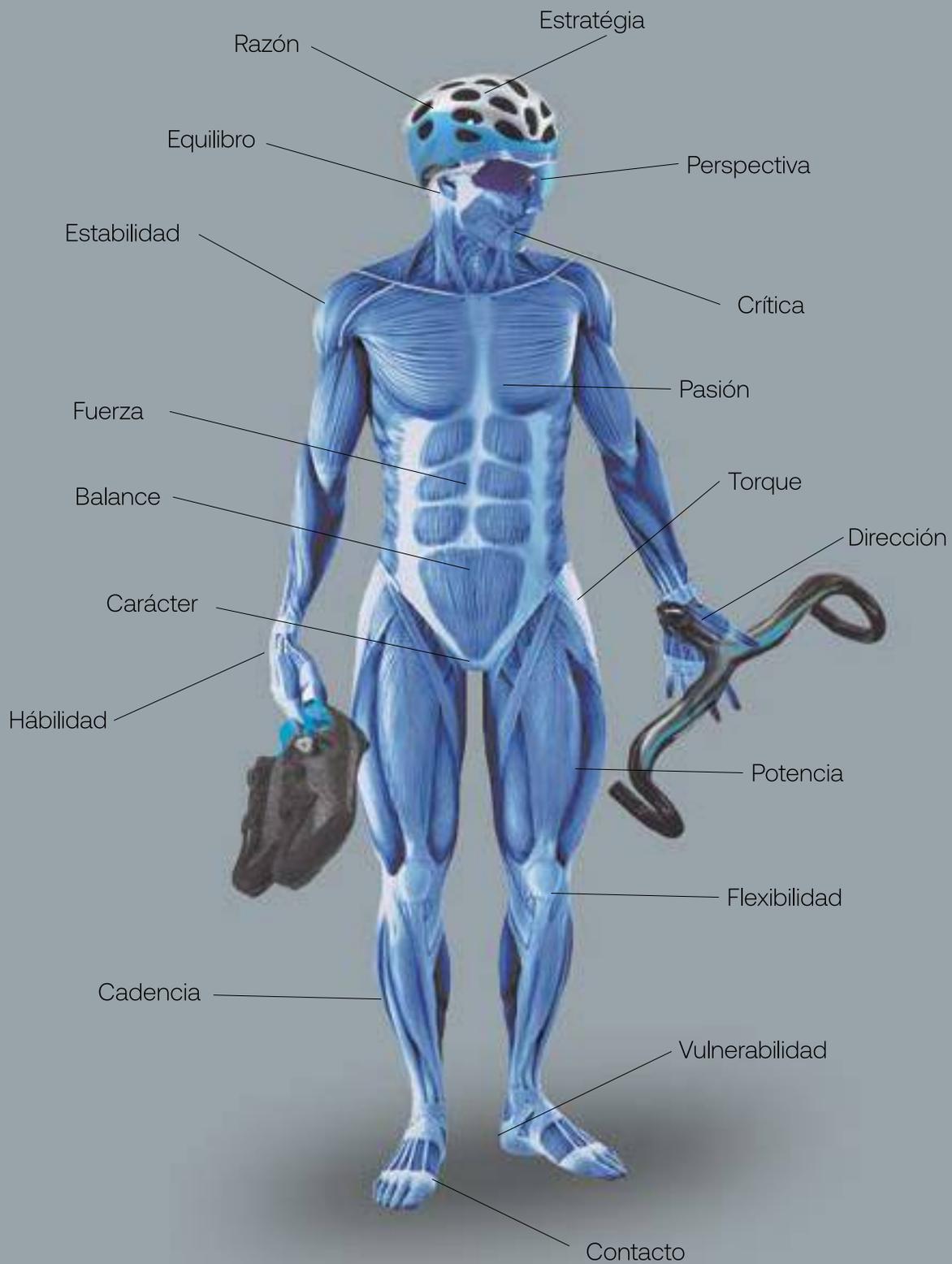
◀ Las puntas de la tijera delanteras son diferentes, una es completamente cerrada y la otra tiene una apertura, esto hace que el eje pasante pueda quedarse dentro de la rueda y no perderlo, además que te permite realizar un cambio de rueda con mayor rapidez.

▶ "El módulo del pedalier" o caja de centros, ofrece una gran rigidez, esta prestación se ve aplicada en los esfuerzos de subida, en una llegada a la meta en "sprint" o en mano maniobras de manejo agresivas.



Modulo del pedalier

ANATOMÍA CICLISTA DE RUTA



HIDRÁTATE

ZÉFAL



Conoce más en:
www.zefal.com



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

EL CASCO

Su uso puede salvar tu vida. Elegir un casco dependerá de tu presupuesto y uso principalmente.

Materiales

- ▶ Carcasa de plástico resistente.
- ▶ Forro de espuma de poliestireno expandido para absorber impactos.

Tipos:

- ▶ Multiuso (recreativo-urbano)
- ▶ De ruta (diseño aerodinámico)
- ▶ Montaña (adecuado para todo terreno)

Ventilación

- ▶ Ayuda a mantener tu cabeza fresca.
- ▶ Considera las condiciones climáticas en tus trayectos

Visera

- ▶ Brindar protección contra el sol.
- No todos los modelos los tienen

Ajuste

- ▶ Permite ajustar la circunferencia que rodea al cráneo.

Hebilla

- ▶ Debe ser fácil de abrochar y desabrochar

Correas reguladoras

- ▶ Deben garantizar un ajuste fácil y seguro

Un casco debe de ser ligero, cómodo y capaz de soportar impactos significativos.



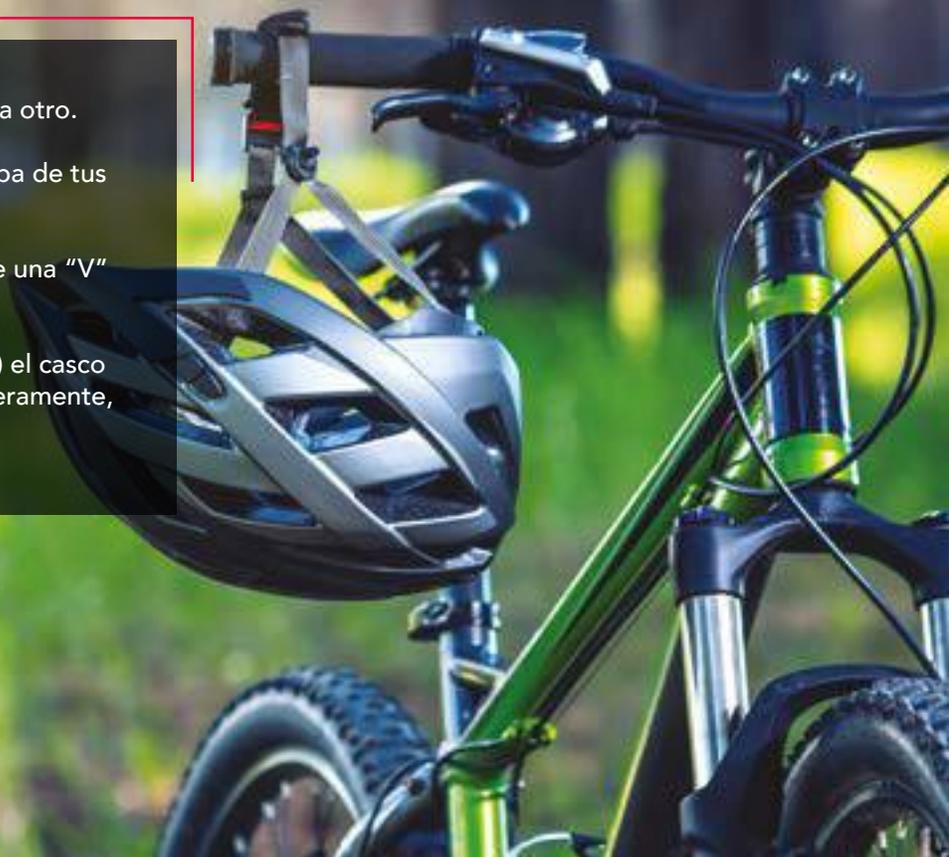
Limpieza y reemplazo

- ▶ Reemplázalo si tuviste un impacto considerable, incluso si no se ve a simple vista.
- ▶ Cámbialo cada 5 años, ya que los rayos UV y la contaminación lo deterioran.
- ▶ No lo guardes en lugares calientes o cerca de fuentes de calor.
- ▶ Límpialo con un trapo húmedo o esponja y jabón. Las almohadillas pueden ser retiradas y lavadas por separado.

Posición correcta del casco



- ▶ Tu casco NO debe balancearse de un lado a otro.
- ▶ Debe estar aproximadamente 2 dedos arriba de tus cejas.
- ▶ Ajustar las correas de manera que se forme una "V" bajo tus orejas.
- ▶ Si al abrir la boca (con la hebilla abrochada) el casco presiona la parte superior de tu cabeza ligeramente, significa que está bien ajustado.



18 Datos que debes SABER DE LA Bicicleta

EXISTEN MÁS DE UN **BILLÓN DE BICICLETAS** EN EL MUNDO



EN ALGUNOS PAÍSES EUROPEOS, LOS TRANSPORTES ESCOLARES SON **BICICLETAS MÚLTIPLES.**



LAS BICICLETAS **ELÉCTRICAS** podrían superar los **80 MILLONES de unidades** vendidas para **2025**



EL 80% DE LAS CALLES están pensadas PARA VEHÍCULOS AUTOMOTORES.



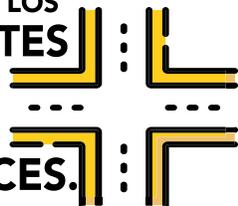
EL USO DEL CASCO REDUCE EL RIESGO DE LESIONES CEREBRALES Y CRANEALES EN UN 85%



SE PRODUCEN cerca de **100 MILLONES DE BICIS AL AÑO.**



77% DE LOS ACCIDENTES en bicicleta OCURREN EN LOS CRUCES.



20 BICICLETAS se pueden estacionar EN EL MISMO ESPACIO que ocupa



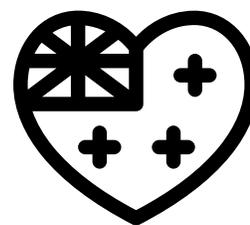
UN COCHE.



EL CICLOTURISMO es un **SECTOR EN AUJE** CON **GRAN POTENCIAL.**



En TOKIO, JAPÓN,
UNA BICICLETA ES
MÁS RÁPIDA
que un coche para
**VIAJES DE MENOS
DE 50 MINUTOS.**

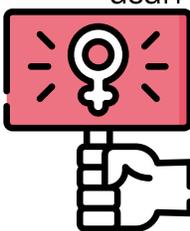


**EN AUSTRALIA
SE COMPRAN
MÁS BICICLETAS
QUE COCHES.**



**EL TOUR DE
FRANCIA**
es una de las
**CARRERAS DE
CICLISMO**

CADA VEZ
MÁS MUJERES



usan **LA BICICLETA**
para ir a trabajar
o a la escuela.
**24% DE LOS CICLISTAS
EN LA CDMX SON
MUJERES.**



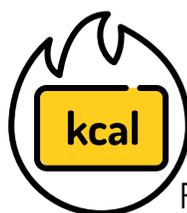
**35.9% DE LOS HOGARES
DE CDMX Y ÁREA
METROPOLITANA
CUENTAN CON UNA
BICICLETA.**



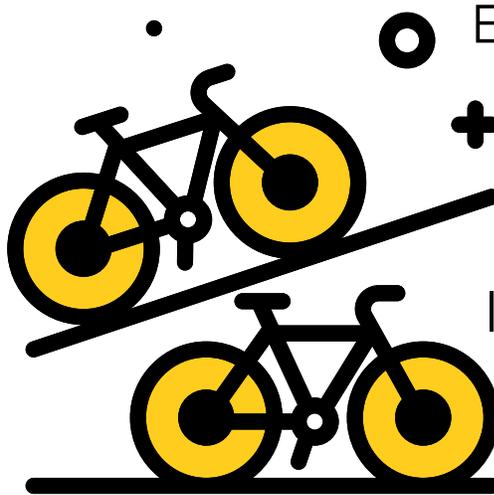
La **BICICLETA
ELÉCTRICA**
es considerada
el **MEDIO DE
TRANSPORTE
DEL FUTURO.**



**SI HAY
MÁS BICICLETAS,**
LAS CALLES SON
MÁS SEGURAS.



**QUEMAS
CERCA DE
600 CALORÍAS
POR UNA HORA
EN BICICLETA.**

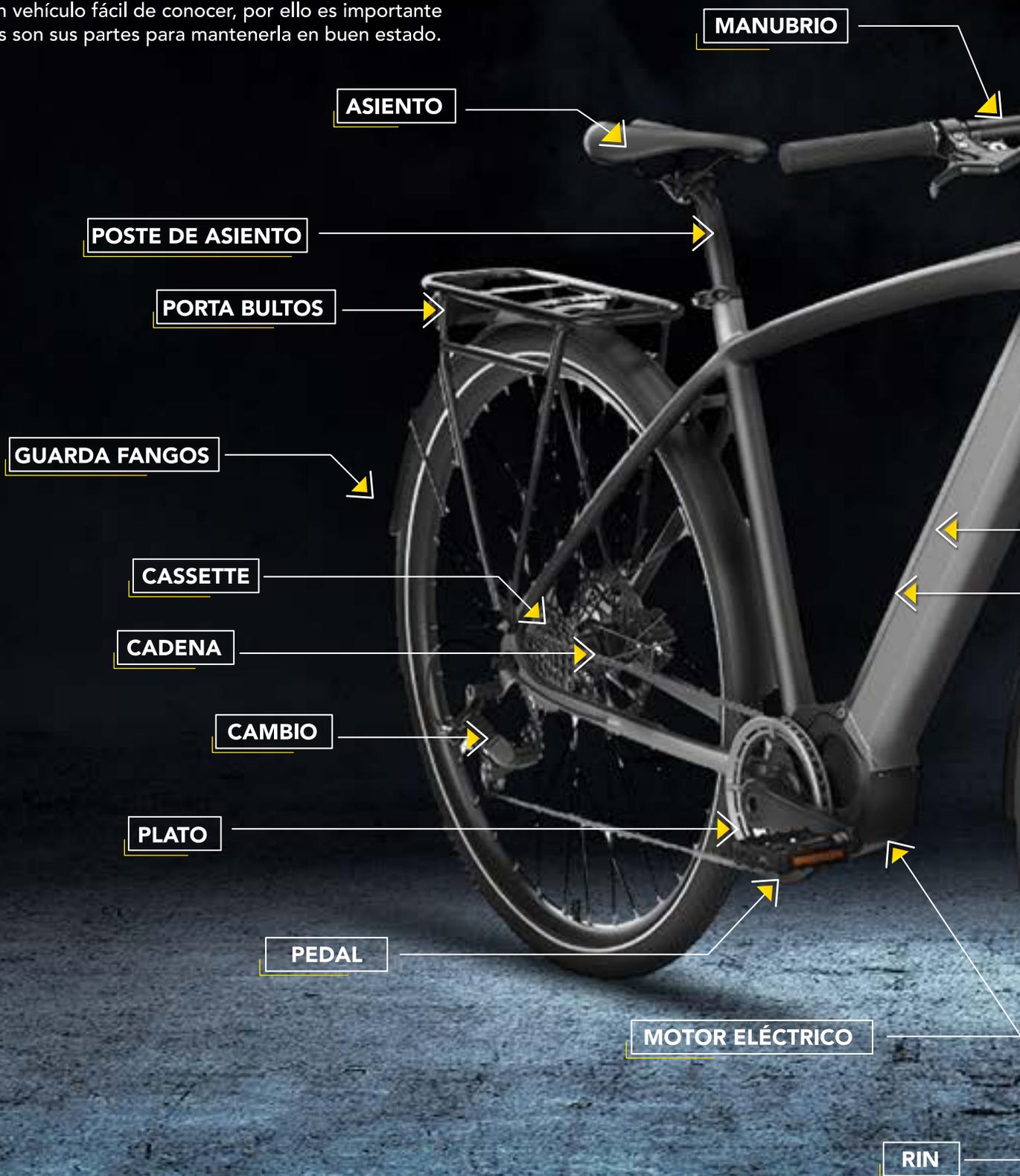


En ciudades como
**BRUSELAS,
AMSTERDAM Y
COPENHAGUE,**
la **BICICLETA**
ES EL PRINCIPAL
**MEDIO DE
TRANSPORTE.**

CONOCE TU BICICLETA

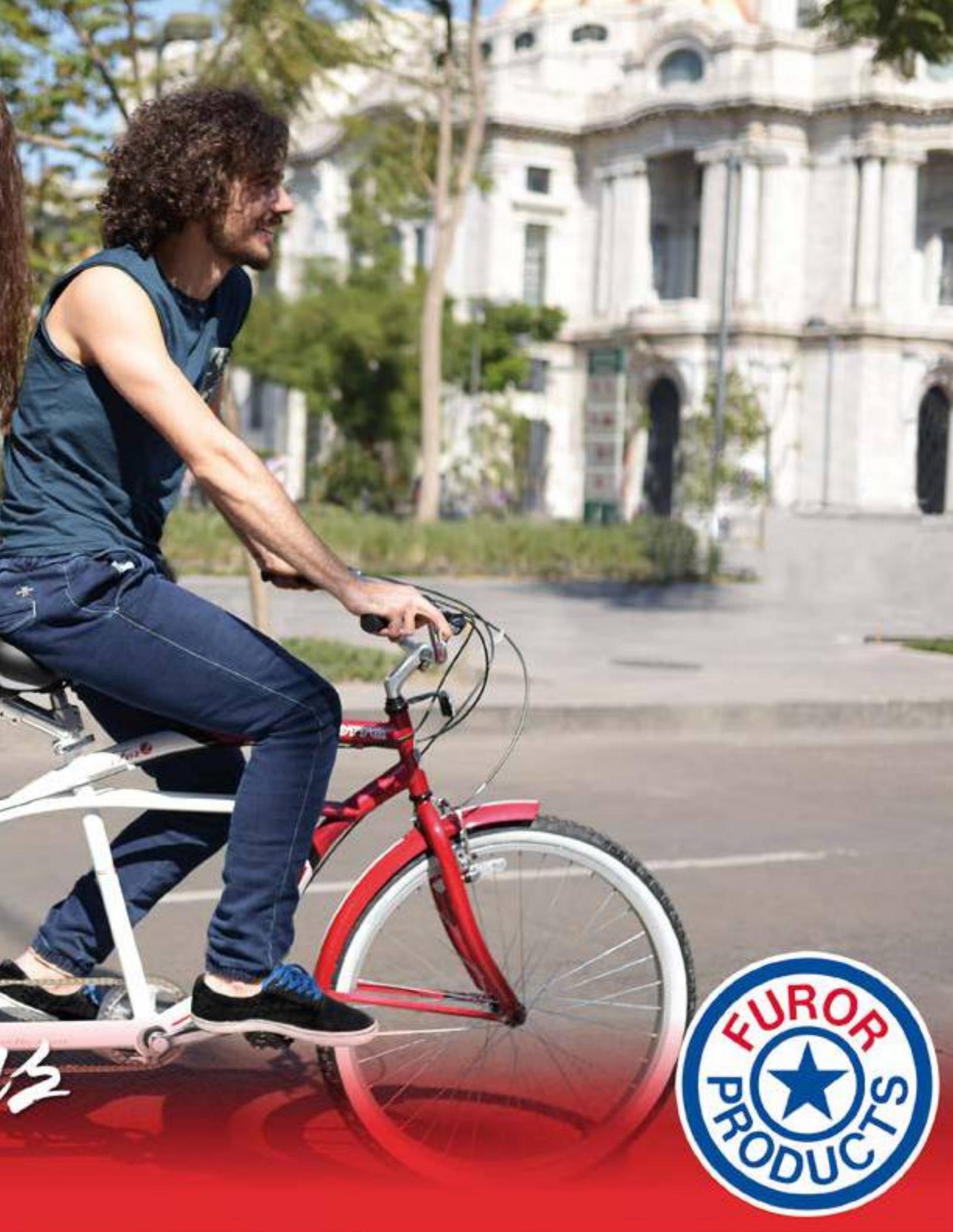
Partes y características de tu bicicleta

La bici es un vehículo fácil de conocer, por ello es importante saber cuales son sus partes para mantenerla en buen estado.





Ride my Jeans



IMPACTO DEL USO DE LA BICICLETA

Utilizar la bicicleta como medio de transporte tiene muchas ventajas, no solo para quien la usa sino también para el medio ambiente y la sociedad en general. Estos son solo algunos beneficios:





Ecológicos

- ▶ No produce gases tóxicos.
- ▶ Evita aglomeraciones de vehículos motorizados.
- ▶ Menos producción de vehículos altamente contaminantes.
- ▶ Movilidad sostenible y lucha contra el cambio climático.
- ▶ Ahorro en combustibles en transporte público y privado.
- ▶ Promueve el uso de energías limpias.
- ▶ Mejor calidad de aire para todos.



Económicos

- ▶ Medio de transporte accesible y duradero.
- ▶ Genera un ahorro importante a mediano y largo plazo.
- ▶ Ahorra tiempo y dinero.
- ▶ Mantenimiento económico.
- ▶ No necesitas permiso de circulación.
- ▶ Ahorra en estacionamiento.



Sociales

- ▶ Fomenta la movilidad, el acceso a la educación, la atención de la salud y el deporte.
- ▶ Promueve valores como respeto, empatía, ahorro, tolerancia y resolución de conflictos.
- ▶ Permite conocer el entorno local y participación en las decisiones de la comunidad (ciclovías, parques, etc.).
- ▶ Apoya la creación de nuevos productos, empresas y servicios relacionados con la bicicleta.



Salud

- ▶ Mejora el sistema respiratorio y cardíaco.
- ▶ Reduce los niveles de colesterol en la sangre.
- ▶ Combate el sobrepeso y la obesidad al ser un ejercicio aeróbico.
- ▶ Reduce el riesgo de sufrir infartos y problemas cerebrovasculares y diabetes.
- ▶ Minimiza los niveles de estrés debido al tráfico.
- ▶ Ayuda a la coordinación motriz.
- ▶ Mejora el estado de ánimo.
- ▶ Tonifica los músculos.



DE FRANCIA A REPÚBLICA CHECA

POR: MARIO DE AGÜERO

CICLOTURISMO

Más allá de que la bici sea uno de los medios de transporte más eficientes del mundo (sino es el más), ecológico y su utilización traiga grandes beneficios a la salud; la bici genera experiencias únicas. No solo nos permite llegar a un punto B desde un punto A relativamente rápido, a veces uno solo quiere montarse en ella por el simple placer que una de estas máquinas produce al momento de usarla. Pienso que por eso hay tanta gente que disfruta hacer bici de montaña o de ruta, lo hacen por la experiencia de viaje no para llegar a un lugar físico definido.

Una de esas experiencias únicas me causó una bici el verano de 2013, cuando todavía cursaba mis estudios de ingeniería. Durante esas vacaciones veraniegas tuve la oportunidad junto con cuatro amigos más de hacer un viaje ciclo-turístico de más de 2,000 km por Europa: de Toulouse, Francia a Praga, República Checa en 38 días.

Si le pides a Google Maps que calcule una ruta entre estas dos ciudades, su algoritmo generará la ruta más rápida, por lo que hará un trazo en diagonal con dirección hacia al noreste en la que atraviesa gran parte del territorio francés, alemán y una porción del estado checo. En nuestro afán de generar una experiencia culturalmente más rica y aventurera, nosotros decidimos trazar una ruta más larga en la pudiéramos visitar más países. En total, pudimos rodar en siete países distintos.

Conocimos parte del sur de Francia: bajamos al Mar Mediterráneo bordeando el Canal del Midi y conocimos una de las fortalezas mejor conservadas de Europa llamada Carcasona.

Luchamos contra los intensos vientos de las planicies y lagunas de la Camarga. Pudimos degustar y emborracharnos con los vinos blancos de los viñedos de esa zona y visitar ciudades como Montpellier y Aix-En-Provence.

En Italia, el río Po nos sirvió como guía para descubrir el agrícola norte de Italia y conocer ciudades encantadoras como Ferrara, para por último llegar a la icónica Venecia a través de las islas de Santa María del Mare y Lido que definen la laguna de Venecia.

Después, pudimos recorrer en su totalidad, de oeste a este, el bellissimo territorio esloveno y deleitarnos con sus bellos, boscosos y montañosos paisajes. Dato curioso, en Eslovenia, la pizza es un platillo muy popular y curiosamente nos parecieron más ricas que las que pudimos probar en Italia (ojalá no lea esto un italiano).

Ya bien adentro de Europa Central y en lo que algún momento fue territorio del imperio austrohúngaro, pudimos conocer las capitales de Croacia, la famosísima Budapest también conocida como la Perla del Danubio, bordear ese río para llegar a Bratislava y luego a la majestuosa capital austriaca, Viena. Por último, nos desvíamos hacia el norte para cruzar República Checa por medio de sus pueblos y lindos paisajes para arribar a nuestro destino final, la célebre ciudad capital, Praga.

En total visitamos cinco ciudades capitales europeas y otras muy emblemáticas como Venecia, y aunque fue magnífico no diría que fue lo mejor del viaje. Lo mejor de esta travesía fue

poder descubrir esos pueblos y rincones que no aparecen en las guías turísticas. Estos lugares que solo pudimos conocer porque se atravesaban por las ciclovías, las pequeñas carreteras y las veredas por las que rodábamos o por la necesidad de encontrar los lugares adecuados para instalar nuestro campamento para pasar la noche.

Estos lugares no forzosamente eran interesantes por su belleza escénica sino por las personas, a veces muy excéntricas, que pudimos conocer y las anécdotas que ahora tenemos en nuestras memorias. Acampando en un parque en la ciudad de Ferrara, llegó un señor como de 60 años acompañado de su hijastra de aproximadamente 9 años y un perrito. Venían jalando una maleta de rueditas, buscaban donde pasar la noche ¡venían caminando desde Roma con el fin de llegar a Venecia, porque el señor le había prometido a la niña que si sacaba buenas calificaciones, la llevaría a conocer Venecia!

Ya se imaginarán durante todo el viaje las situaciones curiosas en las que nos inmiscuimos. De hecho, no todo fue alegría y diversión, fue un viaje de mucha exigencia física y organización.

Hubo momentos difíciles, incluso pleitos entre nosotros. En promedio recorrimos más de 50 km diarios, con un peso aproximado de 24 kg por bici; cargábamos con tiendas de campaña, víveres, agua, ropa utensilios de cocina, etc. Además, cada día había que asegurarse de tener agua y comida suficiente al igual que encontrar un buen lugar para pasar la noche.

Después de haber hecho este viaje me quedó muy claro que la bici es más que un medio de transporte, es una gran manera de conocer al mundo. A diferencia del coche, en el que vas encapsulado por la carrocería, en la bici vas totalmente expuesto a tu alrededor, como si fueras caminando, ¡pero mucho más rápido! Y creo que esto da una visión más humana para conocer y descubrir que usando otros medios de transporte.



Conoce más de los viajes de :
Mario de Agüero



LA IMPORTANCIA DE TENER SIEMPRE TU BICI A PUNTO



La bicicleta es sin duda alguna, uno de los mejores inventos, es en sí, una extensión del cuerpo humano que nos permite transportarnos de manera eficiente, es un instrumento que utiliza nuestra propia fuerza para moverse. Sin embargo, no todo es perfecto, la bici requiere de cuidados y servicios de mantenimiento para alargar su vida útil y sobre todo para que su uso, sea seguro para nosotros, una bici a punto podrá evitarnos accidentes y fallas mecánicas durante nuestro recorrido.

BMI (Bicycle Mechanics Institute) quiere contribuir contigo con una serie de publicaciones en las que te iremos compartiendo algunos tips para el cuidado y mantenimiento de tu biciclet:

- Lavado y lubricación
- Ajuste de frenos,
- Ajuste de transmisión (Cambio y desviador).
- Ruedas, llantas, cámara, reparación de pinchazos.

Sabemos que hay una infinidad de tipos de bicicletas; urbanas, de montaña, híbridas, de pista, de ruta, gravel, bmx, etc. Hay para todas las necesidades y gustos, independientemente de cada diseño, todas comparten como partes básicas: un cuadro o marco, asiento, manubrio, frenos, cadena, estrella (monoplato, biplato, triplato) palancas, pedales, algunas tienen sistema de cambios, ruedas, llantas y cámaras.

Como ciclistas debemos asegurarnos que nuestra bicicleta siempre este en optimas condiciones de uso y no termine una buena rodada en una descompostura grave o una falla que nos ocasione un accidente.

Reglas básicas:

- 1.- Revisar la bicicleta antes de salir.
- 2.- Llevar un kit básico de herramientas y repuestos.
- 3.- Llevar la bicicleta al taller mecánico para una revisión exhaustiva, limpieza, engrasado y lubricación general al menos un par de veces al año. (Depende del uso, condiciones climáticas a las que tu bici este expuesta).

1.0 Cuidado y limpieza de la bicicleta.

El cuidado y limpieza de la bicicleta, no es una necesidad 100% estética. (No es sólo por que se vea limpia y bonita). El polvo y suciedad que se acumula después de una jornada de paseo, entrenamiento o competencia, es importante retirarle esta suciedad de todos los componentes, en especial del sistema de transmisión. Esta limpieza evitará daños y alargará la vida útil de la bicicleta.

La suciedad y el polvo acumulado tiene un efecto sobre el rendimiento que se obtiene en la bici, este puede descender entre un 1% y 3%.

¿Qué requerimos para el óptimo lavado de la bicicleta?

Lo básico es agua suave, alcohol industrial, jabón corta grasa, un par de cepillos y un par de lienzos de algodón. (Con uno se retira la grasa, aceite con polvo y con el segundo es para limpiar el resto de la bicicleta). Se pueden utilizar desengrasantes químicos, solventes suaves, nosotros recomendamos alcohol industrial. Existen en el mercado kits de limpieza con cepillos, limpia cadenas, líquidos desengrasantes que puedes utilizar y te ayudarán considerablemente.

Es importante contar un set o kit de herramientas básicas o multiherramientas que te permitan desmontar algunos componentes.

El agua y el jabón se pueden sustituir por algún producto comercial, aunque siempre debemos utilizar líquidos no abrasivos para evitar daños, en especial en el cuadro.

Procedimiento de lavado.

Si tu bici te permite, retira las dos ruedas y el resto de accesorios. (bolsa de herramienta, ánfora, luces, etc.) Una vez hecho, puedes iniciar retirando la grasa de la cadena, platos, rodamientos del cambio. Si consideras que el exceso de polvo, grasa, suciedad requiere de utilizar un desengrasante puedes utilizar un líquido comercial o como te mencionamos utiliza alcohol industrial.



Puedes utilizar un limpiador de cadenas o en su defecto con una bandeja y brocha puedes realizar la limpieza. (No olvides ponerte unos guantes que protejan tus manos del contacto con el limpiador). Después pasa por toda la zona rociada un trapo, mejor si puede ser usa un lienzo de franela. (Hay unos trapos en el mercado especiales para limpiar grasa y aceite). Adentrarte por algunas zonas un poco ocultas a simple vista, como el pedalier, la horquilla las uniones de la caja de centro, o los frenos.

Una vez desengrasados los componentes, el siguiente paso es lavar con agua y jabón o utilizando alcohol industrial.

Después de dejar el cuadro y componentes limpios libres de polvo y grasa, es el turno de las ruedas. Rocía con el mismo producto que has usado para el cuadro las llantas, radios y bujes, y después utiliza otro trapo para retirar la suciedad, limpia también los perfiles. Antes de volver a colocarlas en la bicicleta, comprueba que están completamente secas.

Recuerda que limpiar el cassette, el desviador, cambio, platos y cadena, es limpiar el corazón de nuestra bicicleta, por ello hay que tener especial cuidado. Con un limpia cadenas la tarea será más rápida y sencilla. Merece la pena poner un especial énfasis en las roldanas, ya que suelen acumular bastante suciedad.

El paso lógico, esa continuación, secar toda la bicicleta y lubricar cada uno de los componentes. Pon especial énfasis en lubricar adecuadamente la cadena y todos los componentes de la transmisión. Pata terminar, recuerda que **no es buena idea dejar que la bicicleta se seque por sí misma al aire libre**, sino que hay que hacerlo con una toalla limpia.

Al lavar, limpiar y lubricar tu bicicleta es una acción preventiva ya que tendrás la oportunidad de conocerla y de reconocer algún fallo en ella, fisura, golpe, cables deshilados, pastillas resacas, desgastadas, holguras, tornillos flojos, roces, etc.

Nota importante: No uses mangueras y chorros a presión. Puedes enjuagar con una esponja o trapo con agua o con una vasija dejando escurrir el agua. Usar agua a presión puede estropear alguna parte del cuadro y, sobre todo, dañar los rodamientos, la transmisión o la suspensión.



Cuidado y lubricación de la cadena de transmisión

Lubricación

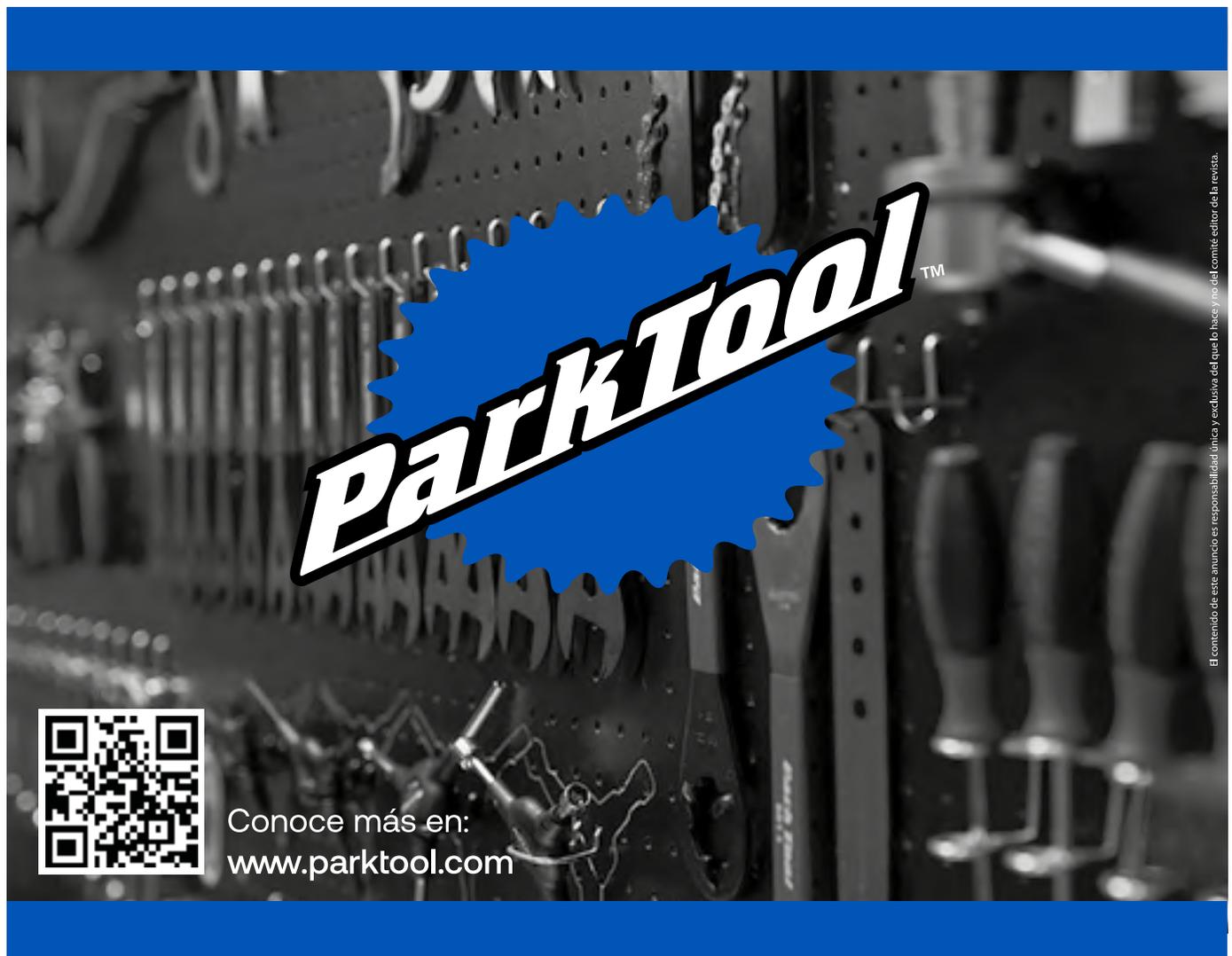
Las cadenas de bicicletas están sometidas a grandes cargas de trabajo y están expuestas a los diferentes elementos climatológicos y del medio ambiente. Entonces, no debería sorprendernos que las cadenas necesiten mantenimiento y tampoco que estas deben reemplazarse de manera periódica. Las cadenas deben ser limpiadas cuanto tienen un exceso de suciedad o polvo en ellas, y también lubricadas con frecuencia. El mantenimiento necesario para su cadena depende en gran medida de la frecuencia y condiciones de uso.

Hay que lubricar la cadena cada vez que esta se limpie, preferiblemente antes de que se vuelva muy seca y haga ruido. Por otro lado, la lubricación excesiva provoca que la cadena atraiga la suciedad. El mejor lubricante para usar, depende mucho de las condiciones a las que la cadena esté expuesta. En

condiciones más húmedas, requieren de un lubricante más pesado que no se diluya fácilmente. Sin embargo, el mismo lubricante utilizado en seco, en condiciones polvorien- tas conduciría a que la cadena se ensucie prematuramente, por lo que un lubricante más ligero sería mejor.

Importante: Cuando se aplica la lubricación, solo es necesario lubricar el interior de la cadena alrededor de los rodillos y entre las placas laterales. La lubricación en el exterior de la cadena no solo es innecesaria, sino que además puede atraer la suciedad con facilidad. Limpiar el exterior de la cadena con un trapo la mantendrá seca y limpia.

Esperamos que esta información te sea útil, la siguiente colaboración de Bicycle Mechanic Institute estará enfocada al ajuste de frenos.



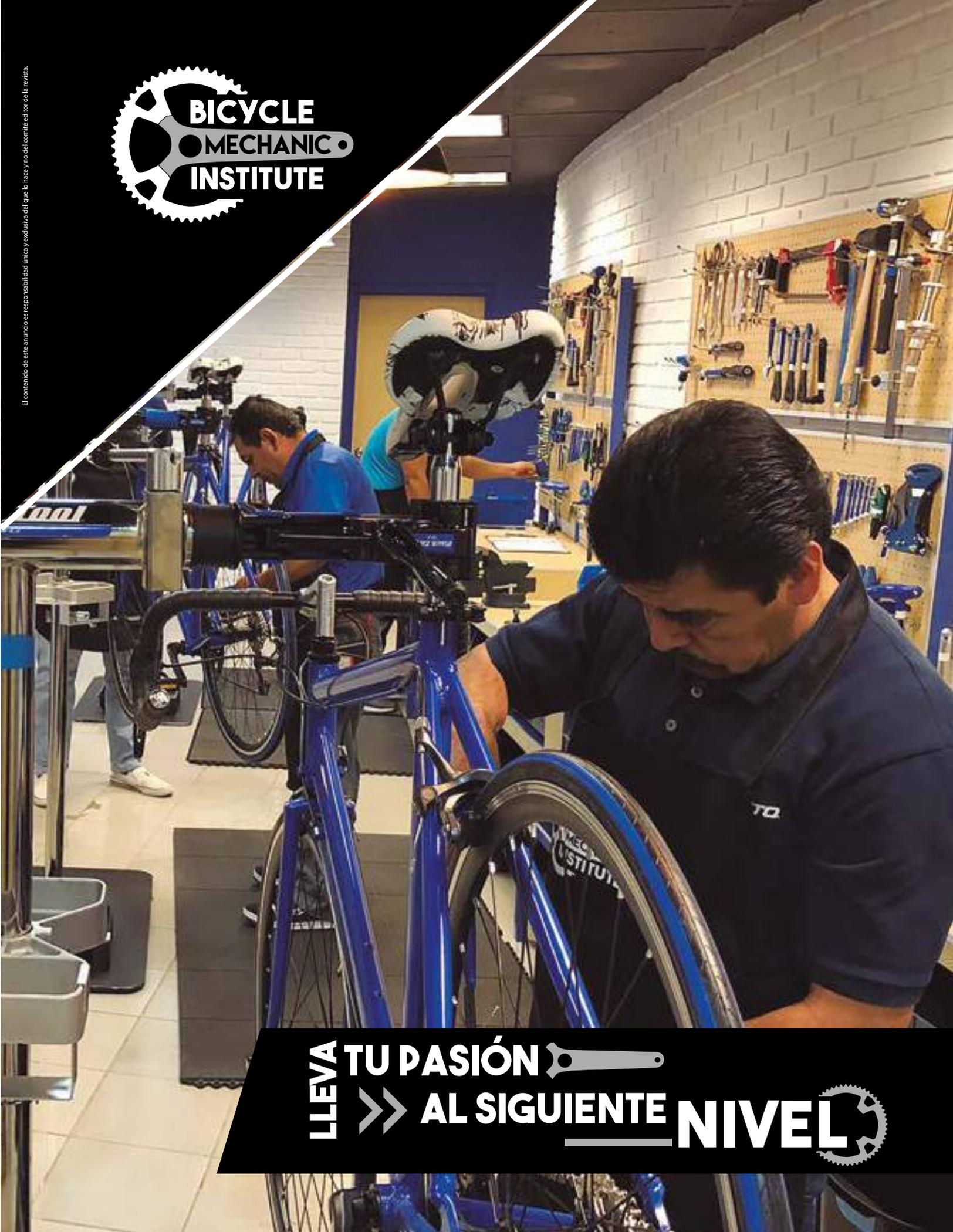
Park Tool™

Conoce más en:
www.parktool.com

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



LLEVA TU PASIÓN 
»» AL SIGUIENTE NIVEL 



#CICLISMO
A FONDO

¡Lo mejor del ciclismo
en un solo lugar!

www.ciclometra.com

Bicicletas, refacciones
y accesorios de
las mejores marcas

GOSPEL

Campagnolo

VISION

EVA

LUMÁ



NYCO
Tubes

KENDA

SHIMANO

MARILUZ

QIPADWHEEL

TURBO

Síguenos en nuestras redes sociales:

 ciclometra

 ciclometra

WHATSAPP

55 8039 0480

CALLCENTER

55 9126 9007

¿ENTRENAS A DIARIO?

Todos los días entrenas, aunque no te des cuenta, algunas actividades diarias como sacar la basura, cargar a un niño, cortar el pasto, etc. Ayudan a tu "Fitness Cotidiano"

Las actividades cotidianas te hacen que termines muy cansado, está sudando a chorros cuando tienes que cambiar la llanta del auto, pues no tienes más que prepararte en el gimnasio para estas ocasiones. Si no encuentras excusas entonces toma unas pesas y ponte las pilas. No es nada complicado y la próxima vez que tengas que ponerte en movimiento en tu sesión de fitness cotidiano verás como sientes una mejoría.

MOVER UNA LLANTA

Puedes hacerlo con las dos manos cuando lo llevas en trayectos largos o con una mano cuando lo llevas en trayectos cortos, este ejercicio se replica cuando cargas las bolsas del súper y algo muy parecido es cuando levantas algo muy pesado.

Ejercicio: EL trapecio

De pie, levanta las mancuernas verticalmente hasta la altura de las clavículas. Haz un movimiento lento y controlado. Procura no asentar la curva lumbar.

Series: 3 / Repeticiones: 10

Ejercicio: Tijeras

Acuéstate boca arriba en el suelo, pon las manos a la altura de las caderas y cruza la pierna alternando hacia los lados. Estás trabajando el Psoas ilíaco y el abdomen, que aunque realizan una función de estabilización de la columna para no acentuar la curvatura lumbar

Series: 3 / Repeticiones: 20 Cruces



CORTAR EL PASTO

Toma la podadora y ponte a cortar el jardín para arriba y para abajo... Hasta que algún músculo se queje. No dejes de hacer estos ejercicios, el entrenamiento también te servirá para llevar los carros del súper como un piloto de F1.

Ejercicio: Oblicuos

Acuéstate boca arriba con las piernas flexionadas, rodillas hacia arriba y brazos abiertos. Lleva las rodillas lateralmente hasta el suelo de un lado a otro. Tus abdominales laterales mejor conocidos como oblicuos están trabajando en estos movimientos.

Series: 3 / Repeticiones: 20

Ejercicio: Elevación de piernas

Este ejercicio es muy similar al de las tijeras, vas a tonificar la musculatura abdominal, para poder mantener una buena postura de la columna mientras empujas y jalas la podadora. Es importante que pegues la espalda totalmente al suelo para evitar el hueco lumbar.

Series: 3 / Repeticiones: 20



CAMBIAR LA LLANTA

Este es un hecho que puede pasar en cualquier circunstancia ya sea yendo al trabajo o de vacaciones, así que es mejor estar prevenido. En ese momento de cambiar una llanta debes contar con los brazos lo suficientemente potentes como para no tener que llamar al servicio de asistencia en el camino.

Ejercicio: Bíceps

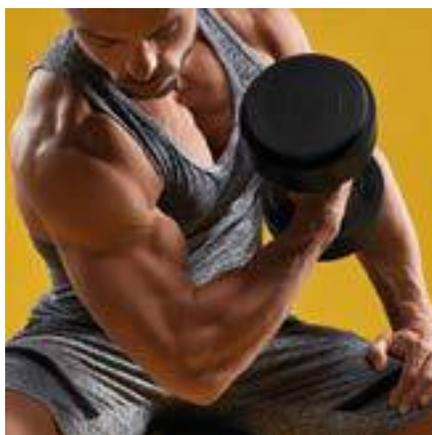
Con los brazos extendidos hacia abajo y una mancuerna en cada mano, haz flexiones controladas de brazos, tratando de moverlo mínimo los codos. Puedes adelantar una pierna ligeramente para aumentar la base de apoyo pero cambia de pie en cada serie.

Series: 3 / Repeticiones: 10

Ejercicio: Remo a una mano

Apoya una mano sobre una silla y separa las piernas adelantando la del lado del brazo de apoyo. Deja caer verticalmente el brazo libre con una mancuerna millas flexiones llevándolo hasta la altura de las costillas, trata de hacerlo con un movimiento controlado

Series: 3 / Repeticiones: 10



LEVANTAR AL NIÑO

Con mucha frecuencia los padres realizan este ejercicio de manera inconsciente, para mejorar no es cuestión de ponerse hacer repeticiones con el niño de arriba para abajo siempre te recomendamos mejor el uso de mancuernas y los siguientes ejercicios.

Ejercicio: Remo a dos manos

Con la espalda recta, horizontal, brazos verticales con las mancuernas. Súbelas hasta la altura del pecho y haz una bajada controlada y pausada. Estás reforzando los dorsales, trapecios y en menor medida los bíceps.

Series: 3 / Repeticiones: 20

Ejercicio: Sentadillas

Sueltan las mancuernas como si llevaras unas barras a los lados de las rodillas, con las piernas flexionadas cerca de 90°, extiéndelas hasta quedar completamente de pie. Éste es un trabajo combinado de cuádriceps y lumbares entre otros estabilizadores.

Series: 3 / Repeticiones: 15



STINGRAY

¡QUEME CALORÍAS,
DESPEJE SU MENTE Y MANTÉNGASE EN FORMA!



LOS BENEFICIOS DEL MASAJE DE ALTA DEFINICIÓN™ PARA DEPORTISTAS



KARINA BELLOLI

Durante muchos años, el masaje de Drenaje Linfático fue conocido por ser un masaje muy lento y suave con el propósito de ayudar el cuerpo en el proceso de drenaje natural.

En la actualidad, ya existen diversas técnicas y métodos. Hoy les quiero platicar sobre uno en especial ¡qué está cambiando cuerpo, salud y mente!

Se trata de un método brasileño que trae 3 técnicas ¡en 1 solo masaje! Drena, moldea y relaja, el combo perfecto.

"En eso pensé cuando desarrollé esta técnica, siempre me encantaron los masajes y cuando iba a algún Spa, me quedaba en duda de cuál técnica escoger porque quería drenar, pero también relajar o quería drenar y también moldear..."

"Empecé a trabajar en el área de la belleza desde muy chica y sentía falta de una técnica completa, entonces cuando entre en el área de la estética, esa fue la prioridad", explica Karina Belloli, creadora de la técnica.

Con resultados sorprendentes desde la primera sesión, el Masaje de Alta Definición™, estimula la circulación sanguínea y linfática con el propósito de homeostasis (nutrición y excreción celular balanceadas), reduciendo edemas, liberando tensiones y eliminando toxinas. Control y prevención de la celulitis y contorno corporal mejorado. La duración del masaje es de 50 minutos a 1 hora y se recomienda tomar dos sesiones por semana, para mantener los resultados óptimos.



Para los deportistas, acelera la recuperación de lesiones y tensión muscular -lo que es indispensable para un buen ritmo de entrenamiento- reduce mucho el acúmulo y dolor causado por el ácido láctico (sustancia producida por el músculo, debido al estrés del mismo), aumenta la inmunidad, entre muchos otros beneficios. Todo eso sin contar, claro, la relajación mental que proporciona y la sensación de bienestar que nos ayuda mucho en el día a día.

Es importante agregar los masajes a nuestra lista de cosas buenas que hacer por nosotros mismos, los beneficios seguramente los sentiremos desde el nivel físico hasta el mental aumentando nuestro bienestar.

¿Quieres experimentar el Masaje de Alta Definición™? Puedes encontrarlo en la CDMX, en el corazón de Polanco: Avenida Homero 908, en Bellissima Brazilian Beauty
Contacto: 55 2540 7514



Síclo

biSí



No es solo una bicicleta,
es toda una experiencia.

Compra tu biSí desde: \$1,791.00 MXN con 0% de intereses.

Conoce más en siclo.com

 @siclo  @siclo



CONOCE LOS BENEFICIOS DEL “MCT” Y MEJORA TU RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Andrea Martínez / Nutrióloga y ciclista profesional

TRIGLICÉRIDOS BUENOS PARA TU DIETA

Los triglicéridos de cadena media (MCT por sus siglas en inglés) son grasas que se encuentran en alimentos como el aceite de coco, pero se digieren, absorben y metabolizan de manera diferente a los triglicéridos de cadena larga (LCT).

Los triglicéridos tienen dos propósitos principales: se transportan a las células y se queman para obtener energía, o se almacenan como grasa corporal.

Los MCT son absorbidos rápidamente por el hígado en donde se utilizan para obtener energía en el momento, o pueden convertirse en cetonas que son sustancias que el organismo produce por medio del hígado cuando metaboliza grandes cantidades de grasa por falta de glucosa.

Uno de los beneficios de los MCT es que promueven la pérdida de peso considerable, dándote energía instantánea sin generar picos de insulina.

Otro método es mantenerse en cetosis. Pueden ayudarte a reducir la acumulación de lactato, y así mejorar tu rendimiento en un entrenamiento de larga duración.

Sirven como una fuente de energía alternativa para poder cuidar el glucógeno del músculo. La recomendación es comenzar con 1 cucharadita diaria al menos 1 hora antes de la actividad física.

¡Notarás la diferencia de energía sin necesitar consumir muchos carbohidratos en tu sesión de entrenamiento!



Bourque C, St-Onge MP, Papamandjaris AA, Cohn JS, Jones PJ. Consumption of an oil composed of medium chain triacylglycerols, phytosterols, and N-3 fatty acids improves cardiovascular risk profile in overweight women. *Metabolism*. 2003 Jun;52(6):771-7. doi: 10.1016/s0026-0495(03)00070-2. PMID: 12800105.

R. Kinsella, T. Maher, M.E. Clegg, Coconut oil has less satiating properties than medium chain triglyceride oil, *Physiology & Behavior*, Volume 179, 2017, Pages 422-426, ISSN 0031-9384, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.07.007>

(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938417302111>)

St-Onge, M. P., Ross, R., Parsons, W. D., & Jones, P. J. (2003). Medium-chain triglycerides increase energy expenditure and decrease adiposity in overweight men. *Obesity research*, 11(3), 395-402. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.53>

Takeuchi, H., Sekine, S., Kojima, K., & Aoyama, T. (2008). The application of medium-chain fatty acids: edible oil with a suppressing effect on body fat accumulation. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 17 Suppl 1, 320-323.

Nosaka, N., Suzuki, Y., Nagatoishi, A., Kasai, M., Wu, J., & Taguchi, M. (2009). Effect of ingestion of medium-chain triacylglycerols on moderate- and high-intensity exercise in recreational athletes. *Journal of nutritional science and vitaminology*, 55(2), 120-125. <https://doi.org/10.3177/jnsv.55.120>

Thevenet, J., De Marchi, U., Domingo, J. S., Christinat, N., Bultot, L., Lefebvre, G., Sakamoto, K., Descombes, P., Masoodi, M., & Wiederkehr, A. (2016). Medium-chain fatty acids inhibit mitochondrial metabolism in astrocytes promoting astrocyte-neuron lactate and ketone body shuttle systems. *FASEB journal : official publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 30(5), 1913-1926. <https://doi.org/10.1096/fj.201500182>

Reger, M. A., Henderson, S. T., Hale, C., Cholerton, B., Baker, L. D., Watson, G. S., Hyde, K., Chapman, D., & Craft, S. (2004). Effects of beta-hydroxybutyrate on cognition in memory-impaired adults. *Neurobiology of aging*, 25(3), 311-314. [https://doi.org/10.1016/S0197-4580\(03\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0197-4580(03)00087-3)

<https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=21809#>

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

HORNIT CLUG TU BICICLETA

en Cualquier
Lugar



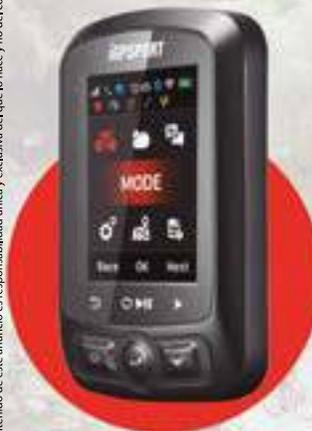
www.hornit.com

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

Deda ELEMENTI

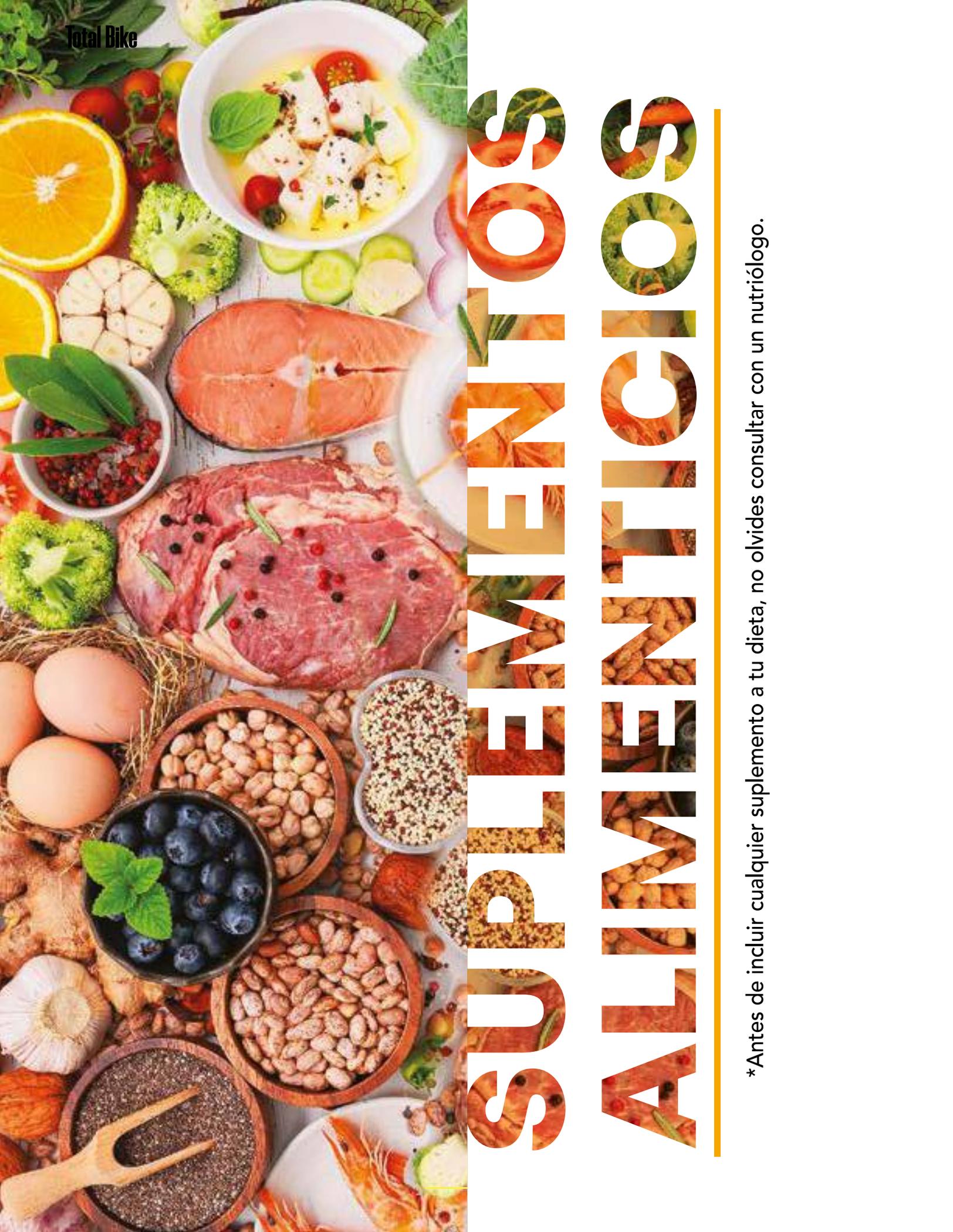


IGS620 GPS CYCLING COMPUTER



- MULTILENGUAJE
- GPS +BEIDOU + GLONASS
- TEMPERATURA DE -10° A 50°
- WIFI/ANT+/ BLUETOOTH
- 4 GB MEMORIA
- 22 HORAS DE BATERÍA
- APRUEBA DE AGUA IPX7

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

*Antes de incluir cualquier suplemento a tu dieta, no olvides consultar con un nutriólogo.

Los 5 mejores para ciclistas

Según los expertos en nutrición deportiva, la suplementación resulta ser una gran aliada, especialmente, en deportistas de alta intensidad como los ciclistas. Con ella, proporcionamos a nuestro organismo las sustancias que necesita de forma fácil y rápida. También, nos aseguramos de ingerir las cantidades exactas que nuestro cuerpo requiere*.

A la hora de elegir algún suplemento alimenticio debemos tener en cuenta el tipo de entrenamiento que realizamos, ya que si no lo enfocamos correctamente, el esfuerzo, además de el dinero, será en vano y no percibiremos los efectos deseados.

Por esta razón, te presentamos los cinco mejores suplementos que recomendamos para los ciclistas.

¿QUÉ SUPLEMENTOS ELEGIR SI ERES CICLISTA?

En el mercado existe una gran variedad de productos, todos con una promesa de resultados que en muchas de las ocasiones nos hacen dudar de cuál elegir. ¡No te preocupes! Hemos elaborado una lista con los suplementos más destacados para ciclistas:

CAFEÍNA

La cafeína nos ayuda a evitar la fatiga y el cansancio, además de mejorar considerablemente la capacidad de reacción y nos ayuda estar alerta. Pero con la cafeína debes de ir con cuidado, si no estás acostumbrado a consumir café, ve poco a poco para conocer cómo tu cuerpo asimilará las bondades del café.

Además del tradicional café disuelto en agua, puede consumirse en forma de pastillas, aunque también existen geles y otros productos que contienen este estimulante.

CAFEÍNA = ALERTA



BETA ALANINA

Una gran fuente de energía que te ayudará en momentos claves para tener ese extra de energía, es muy necesaria en los cierres de una carrera o al esprintar.

La "Beta Alanina" en algunas personas puede presentar un efecto secundario, un especie de hormigueo en algunas zonas del cuerpo conocida como "parestesia", la cual no causa daños graves y puede evitarse consumiendo una menor dosis.

BETA ALANINA = ENERGÍA

ISOTÓNICO

Todos los ciclistas que practican pruebas de fondo deben recurrir a este hidratante, ya que ayuda a reponer los líquidos con mayor rapidez.

Una buena bebida isotónica además de hidratar, también aporta a tu cuerpo la sales perdidas durante el ejercicio. Si revisas con atención, algunas bebidas isotónicas contienen vitaminas y minerales.

ISOTÓNICO = HIDRATACIÓN

CREATINA

La retención de líquidos está asociado a la queratina y esto ha causado gran polémica por el aumento de peso que puede ocasionar, esto no conviene en el ciclismo; sin embargo, dicho aumento no está asociado al aporte de calorías.

Puedes evaluar si en tu organismo la "creatina" te aporta un extra de energía, recuerda que es mejor estar asesorado por un especialista en nutrición deportiva, que conozca tu desempeño y los objetivos que te has planteado.

CREATINA = ENERGÍA

BCAA'S

La recuperación en el ciclismo es algo muy especial y tiene todo un proceso. Los BCAA's, son aminoácidos ramificados que harán que estemos listos para rendir al máximo en nuestra próxima sesión de entrenamiento.

BCAA'S = RECUPERACIÓN



GADGETS

Bell Súper 3R

Aproveche la versatilidad de Super 3R y conviértalo en un casco premium con certificación Downhill que cuenta con una mentonera extraíble y tecnología Spherical Technology™ altamente avanzada.



PRO Manillar

Vibe Evo

Manillares integrados optimizados para la aerodinámica y la ergonomía, desde 390g, construcción de carbono T700 ligera y duradera, compatible con enrutamiento de cables completo interno, semi-interno y tradicional, empuñaduras de sección superior antideslizantes y reemplazables.

Proporciona 5 posiciones ergonómicas para las manos, se adapta a tubos de dirección de 1 1/4 de pulgada y a tubos de dirección de 1 1/8 de pulgada con las calzas suministradas disponible en anchos: 38, 40 y 42cm y longitudes de: 105, 115 y 125 mm

Wilier Jena

Línea de bicicletas de gravel de Jena las bicicletas fabricadas por Wilier Triestina en la región italiana de Veneto son algunas de las más hermosas de la zona. Pero los italianos del norte no solo saben cómo hacer bicicletas bonitas, sino también cómo implementar las últimas tendencias en bicicleta al más alto nivel de sofisticación técnica. La línea Jena de bicicletas de grava demuestra que las bicicletas eléctricas también han llegado a las marcas clásicas desde hace mucho tiempo.



Lintaman Adjust Puls

¡Lintaman fabrica zapatillas de ciclismo ajustables que siempre se ajustan!

No importa si su pie es ancho o estrecho, largo o corto, o sus pies son de diferentes tamaños. Además, hemos lanzado recientemente la versión 1.0 de nuestra plantilla ajustable con soporte de arco de fibra de carbono ajustable y espuma moldeable.

Zipp 404 Firecrest

La herencia del 404 como ícono de velocidad de Zipp se remonta a décadas, y su futuro es aún más brillante. Con 58 mm de profundidad, la 404 Firecrest Tubeless es ideal para carreras en ruta, contrarreloj y triatlón, gran fondos y conducción en terrenos variados. El ancho interno de 23 mm del juego de ruedas es perfecto para correr neumáticos sin cámara más anchos a presión de aire reducida. Ese es un componente vital de Total System Efficiency™, o TSE™, un enfoque de la velocidad en carreteras y condiciones de conducción en constante cambio. Específicamente, TSE™ se enfoca en superar barreras específicas a la velocidad: resistencia al viento, gravedad, resistencia a la rodadura y pérdidas por vibración. La tecnología ABLC™ Sawtooth™ de Zipp utiliza un intrincado patrón de hoyuelos para mejorar la eficiencia aerodinámica.





Innovación y tecnología que te dan más kilómetros de confort

Los recientes lanzamiento de badanas **PRO** y **PERFORMANCE** de SUAREZ construidas con filamentos de carbón bacteriostático brindan características técnicas únicas y han sido creadas para el verdadero confort del ciclista de hoy.

Algunas características:

- Tecnología que acelera la evacuación de la humedad.
- Mejora el rendimiento eléctrico del cuerpo regulando el oxígeno de las células.
- Mantiene la zona de contacto a temperatura constante mejorando el desempeño.



Diseño ergonómico para la mujer



Diseño ergonómico para el hombre

SUAREZ

www.suarezclothing.com



¡Tu cuadro en tan solo 90 segundos!

En el marco de la EuroBike 2021 “V- Frames” Presento la nueva tecnología para realizar cuadros teniendo dos principios básicos, el reciclaje de la fibra de carbono y la velocidad para construirlos.

La nueva tecnología emplea dos materiales que son la fibra de carbono y la poliamina, vaciados en un solo molde donde sólo les toma 90 segundos su fabricación, después lo dejan enfriar y el cuadro está listo para armarse.



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

3M Ciencia. Aplicada a la vida.™

Cintas Reflectivas

Está comprobado que la mayoría de los accidentes nocturnos de bicicletas son causados por la falta de visibilidad.

Es por esto que, 3M™ lanza sus cintas reflectivas, las cuales ayudan a aumentar la visibilidad de tu bicicleta para prevenir accidentes y víctimas fatales, ayudando a los conductores identificarte en condiciones de baja luminosidad, niebla o lluvia.

Disponible en:



ATRÉVETE A DAR TU MEJOR RODADA, HAZLO CON RUEDOS BONTRAGER



El impacto más grande en el rendimiento de tu bicicleta, son tus ruedas.

Bontrager se preocupa por ti en cada rodada, por lo que te ofrece unos ruedas de carbono más duraderos, aerodinámicos y livianos para tu bicicleta de montaña. Cada vez que te decidas a escoger nuevos ruedas, debes tomar en cuenta el tipo de terreno en el que rodarás y el material perfecto que te brindará la mayor eficacia en cada pedaleo. Trek te ofrece distintos tipos de ruedas que se adaptarán a tus necesidades. Los ruedas Bontrager son tu mejor opción si lo que buscas es calidad de lujo, inspiración en cada vuelta y un excelente desempeño en la pista.

Los recientes modelos Bontrager de la familia Aeolus RSL se diferencian en el mercado por su resistencia y Carbono OCLV RSL más ligero y resistente. Los ruedas de la familia Aeolus RSL, con mazas DT Swiss 240s con Ratchet EXP ultraligero y, válvula y rines Tubeless Ready (TLR), te brindarán un engranaje más sólido y una sensación de pedaleo suave.

Sabemos que la velocidad es importante en la pista, por lo que te aseguramos que la familia Aeolus RSL ha sido diseñada para aumentar tu velocidad de manera inigualable sin sacrificar la estabilidad.

Algunas ventajas extras que cada rueda de la familia Bontrager Aeolus RSL tiene para ti son, un mejorado proceso de diseño y modelos CFD en 3D en nuestro ciclo de retroalimentación, un juego de ruedas que se puede convertir fácilmente en tubeless con los fondos de llanta TLR de Bontrager, además de que todos los juegos de ruedas de carbono se encuentran cubiertos por el programa de fidelización de ruedas Carbon Care que ofrece la sustitución gratuita en caso de sufrir algún daño montando en bicicleta durante los primeros dos años desde la fecha de compra y su garantía limitada de por vida para el propietario original.

Mejorar tu bici con un set de ruedas de Bontrager es en definitiva la forma más fácil de obtener una gran ventaja en el manejo y velocidad de tu bici, así que Trek te recomienda comenzar a optar por los ruedas Bontrager para así mejorar la aerodinámica y comodidad de tu bici en cada rodada.

¿Estás listo para tu próxima aventura con ruedas Bontrager?





**EL GRAN FONDO
QUE INSPIRA UN PAÍS**

PATROCINADOR OFICIAL



@rutamexicofondo

www.rutamexicofondo.com

microSHIFT

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



www.microSHIFT.com



El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.

TECNOLOGÍA
QUE
NOS MUEVE

WTB.COM

El contenido de este anuncio es responsabilidad única y exclusiva del que lo hace y no del comité editor de la revista.



tubolito
LIGHT. STRONG. COMPACT.

Conocen más en:
www.tubolito.com



RANKING

38

CROSS-COUNTRY
MENELITE

23

Oímpicos
Tokio 2021

Especialidades:
Cross Country
Olímpico
Ciclista de Ruta

19 de octubre 1996
25 años

GERARDO JULLIOA

LOGROS PRINCIPALES

Número 1 Short Track
Copa del mundo, UCI NOVE
MESTO, 2020
Campeón panamericano
Campeonato panamericano 2021,
Juegos panamericanos, Lima 2019.

Campeón centroamericano
Juegos centroamericanos y del
caribe, barranquilla, 2018.

Sexto Lugar
Copa del mundo UCI en primer
año de elite.



¡Hola! Soy José Gerardo Ulloa Arévalo

Quiero dejar huella, busco ser una referencia para futuras generaciones de ciclistas.

Me inicié en el ciclismo de montaña a los tres años por la gran influencia de mi padre, al día de hoy estoy concentrado al 100% en el ciclismo, lo que me ha llevado a participar en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 representando a México.

Recuerdo con gran cariño diferentes equipos en los que participé como "Escarabajos" a la edad de 5 años o "Bazooka" al ir avanzando en edad. Una de las etapas más importantes en mi vida la tuve con el equipo "Dalton-Toyota" junto al Sr. Manuel Oropeza, quién a lo largo de mi carrera me ha apoyado y al cual veo con mucho gusto y gran admiración. En algunas ocasiones entrené con él en "La Barranca de Colimilla" donde tengo gratos recuerdos.

Admiro a los ciclistas latinos ya que demostramos con mucho ímpetu las ganas de sobresalir y llegar a ser de los mejores del mundo. Una prueba de ello es la mexicana Jessica Salazar, quien tiene un record mundial y va con excelentes resultados.

Cuento con un equipo multidisciplinario, donde además de contar con fisioterapeuta, nutricionista y doctor, tengo tres entrenadores uno para fuerza en general, otro para parte alta del cuerpo y uno más para bicicleta en específico.

Mi principal motivación es mi familia, ellos me impulsan de diferentes formas en mi carrera como ciclista. Parte de esta motivación la encuentro también en los niños menores, con los que siento gran responsabilidad ya que me apoyan, que me ven competir y que tienen un sueño como el mío de llegar a ser campeones.

En la línea de salida... **¡Mi concentración es absoluta!**

Hago un recorrido por la pista, visualizo mi posición y los cambios que debo usar en cada segmento entendiendo los puntos donde puedo tener ventajas en la competencia y después, solo me queda esperar la señal de salida.

En mi carrera como ciclista tengo muchos momentos especiales que me han enseñado muchas cosas, uno de los que tengo muy presente mientras escribo este pequeño artículo, me enseñó que podemos pelear al "tú por tú". El "Short Track de la copa UCI en la República Checa" que me llevó a lo más alto del pódium, además de que la pista de Nove Mesto es una de mis favoritas.

¿Qué busco en mi bicicleta? Lo primero es la comodidad, sentirme bien es muy importante, además de que sea ligera y que tenga poca torsión, ya que como ciclista considero que soy muy explosivo y me gusta ir bien en las subidas.

Hoy por hoy la tecnología en el ciclismo nos acompaña no solo en la bicicleta, ahora todo lo puedes medir: el lactato, VO2, la potencia etc., y con esa base puedes mejorar. Es algo que forma parte de mi preparación y es primordial en todo tipo de ciclismo.

Un consejo es trabajar, ser disciplinados, amar lo que haces, esto te lleva primero a una satisfacción personal y ya después llegan los logros, mi perspectiva al día de hoy está en los próximos juegos olímpicos.



L'ÉTAPE
MÉXICO
by TOUR DE FRANCE

PRESENTED BY  **CiBanco**



L'ÉTAPE MÉXICO

EL mejor concepto de ciclismo en el país

L'ÉTAPE ESTADO DE MÉXICO 2021 - METEPEC - 20 DE JUNIO 2021

Han pasado 5 años desde CiBanco presentó la primera edición de L'Étape Ciudad de México, la cual acercó a todos los ciclistas amateur, la experiencia de: "Le Tour de France".

Durante estos años, ciclistas de todo el país y extranjeros, han disfrutado de distintas sedes, considerando 3 pilares fundamentales: Rutas seguras, experiencias únicas y paisajes inigualables.

Es importante mencionar que toda las rutas son creadas y avaladas por expertos de A.S.O (Amaury Sport Organization), organismo líder, a nivel mundial de eventos deportivos para atletas de alto rendimiento y competidores amateur, como: Le Tour de France, La Vuelta España, Titan Desert, Triathlon Paris, Dakar, etc.

Este año y tras la contingencia internacional generada por el Covid-19, el equipo de L'Étape México presented by CiBanco, ha creado medidas de prevención para ofrecer un serial, en donde se reducen los riesgos de contagio, conservando la calidad de nuestros 5 años de experiencia.

La primer sede fue todo un éxito, después de 18 meses de espera, L'Étape Acapulco 2021, recibió a 1,500 ciclistas. Cada uno presentó su prueba NEGATIVA de Covid-19, garantizando la integridad de cada uno de los asistentes, así como voluntarios y staff; el evento se reportó sin incidentes por contagio, abriendo la puerta a otros eventos deportivos en el país.

La segunda parada del serial 2021 de L'Étape México tuvo lugar en Metepec, con el concepto, "L'Étape Estado de México"; Recibiendo a 1,500 ciclistas, quienes en todo momento vivieron un ambiente seguro debido a las múltiples medidas de prevención, tales como: distanciamiento social durante la entrega de paquetes y arranques, descontaminación constante de los lugares con mayor afluencia de atletas, entre otras.

La tercer sede de este 2021, "L'Étape La Paz", se realizará el sábado 30 de octubre, con salida y meta en el Kiosco del Malecón de La Paz, BCS. Sin duda alguna, tienes que agregar a tu "bucket list" esta ruta, catalogada como la más hermosa del país.

Si quieres saber más sobre L'Étape México y todo el ambiente de Le Tour de France en tu ciudad, te invitamos a que te unas a las redes sociales de La Etapa México, en donde podrás encontrar información exclusiva y detalles de las carreras que se aproximan.



 **La Etapa México**



 **la_etapa_mexico**





presenta

L'ÉTAPE
LA PAZ
BY **TOUR DE FRANCE**

Rueda

cibanco.com



laetapamexico.com



SRAM®



Desviador Trasero RD-XX-1-B2

Cuenta con una geometría de jaula que proporciona una mejor retención de la cadena y cambios más nítidos.



 Síguenos en:
@SRAMMéxico