



Pruebas

- Home de Ferro
- Triatlón Internacional de Barcelona
- Cto. del Mundo de Duatlón
- Duatlón Cros de Santa Pola



Test de bicicleta
Cervelo S3 LE
Javier Gómez Noya

Fisioterapia
¿Qué es la propiocepción?

Medicina
Lesión del codo

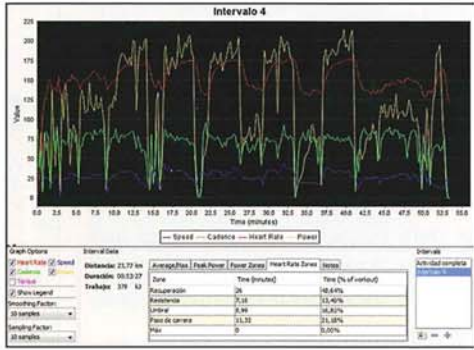
RODILLO SARIS POWERBEAM PRO

500 vatios a 0 km/h en el salón de casa

En países con tantas horas de sol como el nuestro, entrenar en el rodillo se ha entendido comúnmente como una suerte de castigo divino, por lo que invertir un 1 y otras 3 cifras (aunque sean bajas) en un instrumento de tortura puede contemplarse incluso como un ejercicio de sadismo.

Sin embargo, la mala suerte en forma de lesiones ha hecho que muchos triatletas hayan pasado este invierno y primavera muchas horas en el rodillo, y han vuelto a las competiciones a un altísimo nivel en la bici, como en el caso de Alejandro Santamaría, que tras un invierno sin bici de carretera pero sí muchos entrenamientos en rodillo bien planificados, se alzó con la victoria en el Duatlón de Cuenca en un magnífico parcial de ciclismo bajo la modalidad sin drafting.

Otro ejemplo son los hermanos Llanos, entrenando en rodillo con los vatios específicos del Ironman de Hawaii en series muy concretas y diseñadas por Iñigo Mujika, seguidas de transiciones con ritmos cercanos al 3m15/km. Con estos datos sólo pretendo animaros a que metáis una sesión de rodillo a la semana, aunque fuera haga un sol magnífico. El PowerBeam Pro es el máximo exponente tecnológico de Saris en lo que a rodillos se refiere, ya que



Bueno, en el salón de casa si no hay ningún habitante del hogar que tenga algo en contra. En ese caso, igual somos desterrados a hacer nuestros mejores entrenamientos de calidad en el cuarto de la plancha. Y no sólo en invierno.

incorpora en su mecanismo un sensor de potencia Powertap SL 2.4, con todo lo que ello supone: incorporar los vatios y por tanto el máximo grado de objetividad al entrenamiento.

El Power Beam es tan fiable como un 2.4 SL en rangos de potencia desde 30 hasta 1.400 vatios, incluso manteniendo inclinaciones de

hasta el 10%, donde me he encontrado con otros rodillos que "resbalan" sobre el neumático con tanta inclinación. Su curva de potencia es distinta en función de la resistencia que apliquemos, simulando así las condiciones de la carretera; es decir, la resistencia



aplicada para ir a 30 km/h no es la misma en terreno llano que al 5%, y esas condiciones son muy bien simuladas por el Power Beam.

El rodillo se comunica sin cables con la consola de información (bastante grande) que se sitúa mediante una abrazadera en el manillar que transmite seis datos de información simultáneamente. Esta consola se comunica vía interface USB con el ordenador a través del Software Power Agent 7.3, que viene en la práctica bolsa de transporte del rodillo.

La comunicación es bidireccional, que significa que podemos crear cargas de entrenamiento regulando la potencia y la inclinación en el ordenador y transferir dicho entrenamiento a la consola, y luego pasar los datos que hemos obtenido pedalando y así analizar si hemos logrado el objetivo marcado. El armazón que sujeta la bici es sumamente sólido, plegable por supuesto, con un sistema (con una rosca en una de las patas) que hace que se ancle al suelo con muchísima adherencia, y diseñado para ajustarse a todos los tamaños de ruedas.

La bici se instala en el rodillo en unos segundos, y rápidamente hemos iniciado el calentamiento (¡por debajo de 200 vatios, por favor!) sin que ninguna vecina suba alarmada a preguntar por los ruidos. Tras utilizarlo en algunos entrenamientos específicos pre Ironman Hawaii me hice un poco el loco a la hora de devolverlo, pero Mikel Zabala, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y director técnico de la Federación Española de Ciclismo, también lo necesitaba, ya que la tecnología por fin entra también en un deporte con raíces muy ancladas en la tradición como había sido el ciclismo hasta el último lustro.

Os recomiendo un rodillo con potencia, y que no lo uséis sólo cuando hay poca luz o esté lloviendo.