

Cadenta de ciclism: ce ar trebui sa fie si cum sa o antrenezi cu biciclete electrice

BUCURESTI - 3 mai 2022 ora 14:20

Comunicat tip General in Sport

Cadenta ciclismului este o problema foarte controversata.



bikexcs.ro

Cand are loc o deplasare pe biciclete, cadenta va depinde de multi factori, nu doar de cei fiziologici.

Pentru a calcula valoarea cadentei (foarte aproximativ) in cea mai simpla versiune, poti numara numarul de rotatii ale pedalelor pe minut.

Cunoscand cadenta, un ciclist poate regla corect parametrii unei biciclete Cube pe care o conduce, selecta corect treptele de viteza pe diferite profiluri de drum (coborare lunga si ascensiune, pista lina).

Cat de importanta este cadenta?

Este important ca un ciclist amator sa se gandeasca la cadenta? Da, este important, pentru ca sanatatea articulatiilor genunchiului, viteza pe o anumita pistă, eficienta - toate vor depinde de cadenta.

Valoarea optima este cadenta ciclistului, care se afla in intervalul de 80-100 rpm. Un ciclist mediu care respecta aceasta regula cheltuie un minim de energie musculara pentru a atinge puterea maxima. Adica trece distante lungi fara suprasolicitare - intr-un mediu confortabil.

Probleme la genunchi la cadenta scazuta

Multi incep sa se gandeasca la frecventa pedalarii deja dupa ce durerea de la genunchi devine constanta. Cadenta scazuta, in special sub 60 rpm, pune mult stres pe articulatia genunchiului.

Ce cadenta este considerata optima si cum sa o antrenezi

In acest sens, toata lumea sustine ceea ce ii convine mai mult: iubitorii de cadenta mare vad adevarul de partea lor, iar adeptii cadentei scazute vad adevarul de a lor. Dar cadenta depinde in mare masura de doi factori de baza: tipul de fibre muscularare subiacente si nivelul de fitness cardiovascular. Echilibrul acestor factori determina cadenta optima pentru fiecare individ.

Probabil media de aur cand te deplasezi pe biciclete Scott este de 90 rpm. Aceasta frecventa iti permite sa eviti oboseala picioarelor si sa maximizezi utilizarea fibrelor cu contractie lenta, care sunt restabile rapid dupa odihna. Majoritatea biciclistilor incepatori au o viteza de rotatie de aproximativ 60 rpm; ciclistii avansati si de elita pedaleaza intre 80 si 100 rpm.

Sfaturi pentru incepatori:

Nu te obosi cu o cadenta ridicata, deoarece sistemul tau cardiovascular nu este inca pregatit pentru asta: ritmul cardiac va creste vertiginos si puterea va scadea, rezultand o eficienta redusa. Pe masura ce rezistenta ta creste, treci treptat la o pedalare mai rapida. Acest proces poate dura luni intregi.

Antreneaza diferite tipuri de cadenta: atat scazuta, cat si ridicata. In lumea reala, nu poti conduce tot timpul la acelasi cadenta.

WHITEPRESS