PEDALS

CLUB CICLISTA BANYOLES • Núm. 48: 3r trimestre de 2010

16 de maig
LES GOGES

12 de juny
COPA GIRONA

6 de juny
DIADA FAMILIAR

PROPERES ACTIVITATS

31 de juliol
Crono a Rocacorba

7 d'agost
Anada a Andorra

CALENDARI

3R TRIMESTRE 2010

DATA	ITINERARIS
27/06/10	**Sortida Turó de l'Home**
03/07/10	**Sortida Coll d'Ares - Costoja**
03/07/10	Etapa Pròleg Tour de France 2010
04/07/10	Volta als Ports d'Andorra
9-11/07/10	**Superexcursió al Tourmalet**
17/07/10	XXVII Cursa Ciclista Festa Major de Sant Gregori
18/07/10	XI Swimming Cross (Castellfollit de la Roca)
25/07/10	**Sortida a Vallter**
25/07/10	19ª Marcha Cicloturista la Miguel Indurain
31/07/10	**CRI a Rocacorba**
2-7/08/10	Volta al Cor de Catalunya
07/08/10	**Anada a Andorra**
22/08/10	Escalada al Castell de Sant Joan (Blanes)
22/08/10	17ª Marcha Cicloturista Pedro Delgado
28/08/10	Copa Catalana Fèmines (Torroella de Montgrí)
04/09/10	XXV Triatló de Catalunya - Banyoles
04/09/10	Copa Catalana d'Infantils (Torroella de Montgrí)
05/09/10	Marxa Terra de Comptes (Ripoll)
05/09/10	XI Pujada al Turó de l'Home
05/09/10	III Duatló de l'Alta Muntanya de Vilallonga de Ter
11/09/10	V Gran Premi Can Gibert del Pla
12/09/10	**Sortida a Castellar de N'Hug**
12/09/10	Trofeu Festes d'Olot
18/09/10	Flecha Rat Penat
18/09/10	Randonneè Sant Jordi (Perpinyà)
18/09/10	Triatló Vila de Tossa de Mar
19/09/10	Massi Romeu Fontaine (Font Romeu)
19/09/10	Memorial Miguel Colomer (Blanes)
19/09/10	BTT. Copa Catalana GP Massi (Calaf)
19/09/10	XI Triatló Muntanya Marina d'Empuriabrava
1-3/10/10	Cinturó de L'Empordà
02/10/10	II Marxa "Volta a les Gavarres"
26/09/10	Duatló d'Alta Muntanya de Queralbs (Núria)

Pedals 48 Club Ciclista Banyoles • **Coordinació:** Llorenç Llop i Josep Bou • **Maquetació:** Estudi Oliver Gràfic

9ª
3 DE JULIOL
DISSABTE

COLL D'ARES - COSTOJA.
Banyoles - La Canya - Capsacosta - Camprodon - Coll d'Ares - Prats de Molló - Sant Llorenç de Cerdans - Costoja - Maçanet de Cabrenys - Boadella - Avinyonet de Puigventós - Navata - Banyoles.

Recorregut:	193 km
Desnivell acumulat:	2.880 m
Hora sortida:	5:30 h
Lloc sortida:	Davant Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat:	240 punts

Observacions: Una de les sortides més llargues i dures del Club, amb un recorregut idèntic al dels anys anteriors. Perfil muntanyenc, amb les pujades a Capsacosta, Coll d'Ares, Costoja i la Salut.

Recordeu: Esmorzarem a Prats de Molló. No us l'oblideu. Respecteu les normes de trànsit.

10ª
9 -11 DE JULIOL
DV. - DS. - DE.

SUPEREXCURSIÓ AL TOURMALET.

Dissabte 10 de juliol:
Argelès - Gazost - Col de Tourmalet - Hautacam

Recorregut:	115 km
Desnivell acumulat:	3.500 m

Diumenge 11 de juliol:
Argelès - Gazost - Col de Soulor - Col d'Aubisque

Recorregut:	58 km
Desnivell acumulat:	1.500 m

Observacions: Sortida de dos dies pels colls pirinencs.

Trofeu regularitat: 400 punts

11ª
25 DE JULIOL
DIUMENGE

VALLTER.
Banyoles - La Canya - Capsacosta - Camprodón - Vallter 2000 - Capsacosta - Banyoles.

Recorregut:	165 km
Desnivell acumulat:	2.500 m
Hora de sortida:	6:00 h
Lloc de sortida:	Davant Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat:	240 punts

Observacions: Excursió amb el plat fort de la pujada a Vallter 2000.

Recordeu: Esmorzarem a dalt del port. Atenció a la baixada de Vallter fins Setcases, així com el tram final entre Besalú i Serinyà.

12ª
31 DE JULIOL
DISSABTE

I CRONOESCALADA A ROCACORBA.
Banyoles – Girona– Anglès - Osor - Sant Hilari Sacalm - Pla de les Arenes - Coll de Revell - Viladrau - Seva - Tona - Coll de la Pollosa - Collsuspina - Moià - Manresa - Monistrol de Montserrat - Monestir de Montserrat.

Recorregut:	13 km
Desnivell acumulat:	800 m
Hora sortida:	10:00 h
Lloc sortida:	Davant Bombes ESPA
Trofeu regularitat:	100 punts

Inscripcions: Al lloc de sortida a partir de les 9 h del matí.

Observacions: Primera cronoescalada a la nostra muntanya emblemàtica de Rocacorba, fins els gairebé 1.000 m d'alçada. No cal recordar-vos la duresa de les rampes de Rocacorba, que constituiran tot un repte pel nostres socis davant el cronòmetre. La sortida es donarà cada dos minuts per odre d'inscripció. Hi haurà una classificació especial pels majors de 50 anys, els menors de 18 anys i fèmines. Hi haurà obsequis per als participants.

Recordeu: Recordeu de portar l'equipament del Club.

13ª
7 D'AGOST
DISSABTE

ANADA A ANDORRA.
Banyoles - Olot - Coll de Canes - Ripoll - Campdevànol - Collada de Toses - Puigcerdà - La Seu d'Urgell - Andorra (arribada a Sant Julià de Lòria).

Recorregut:	190 km
Desnivell acumulat:	2.550 m
Hora de sortida:	5:00 h
Lloc de sortida:	Davant Pavelló de la Draga
Trofeu regularitat:	240 punts

Observacions: Excursió clàssica d'anada a Andorra, amb les pujades al Coll de Canes i la Collada de Toses.

Recordeu: Esmorzarem a Campdevànol. Cal portar llum i armilla reflectant per la primera hora, que encara és fosc. A aquesta hora s'ha de respectar el grup per garantir-ne la seguretat.

Circuleu amb molta precaució en el tram final entre Puigcerdà i La Seu d'Urgell, respectant les indicacions del Club.

14ª
12 DE SETEMBRE
DIUMENGE

EXCURSIÓ A CASTELLAR DE N'HUG.
Ripoll - Campdevànol - Castellar de N'Hug - Coll de la Creueta - Collada de Toses - Collet de les Barraques - Ribes de Freser - Ripoll.

Recorregut:	100 km
Desnivell acumulat:	2.100 m
Hora de sortida:	7:00 h
Lloc de sortida:	Davant Pavelló de la Draga amb cotxes part.
Trofeu regularitat:	150 punts

Observacions: Excursió de final de temporada, amb un recorregut excepcional per les muntanyes del Ripollès. Pujada a Castellar de N'Hug per Matamala, Coll de la Creueta i Collet de les Barraques.

Recordeu: Esmorzarem a Castellar de N'Hug. Atenció a la baixada de la Collada de Toses per Planoles. Portar l'equipament del Club.

LES GOGES

MARXA CICLOTURISTA BANYOLES ROCACORBA

La IV edició de la **Marxa Cicloturista Banyoles-Rocacorba Les Goges** va ser un gran èxit, tant a nivell participatiu com organitzatiu. Evidentment sempre hi ha temes que es poden millorar i des d'aquí donem les gràcies a col·laboradors i participants i també aprofitem per demanar disculpes per si alguna cosa no va acabar de sortir bé. Per sort, el temps va acompanyar i tot i que a l'hora de la sortida feia una mica de fresca, la resta del dia es va gaudir d'una temperatura molt bona per la pràctica del ciclisme. Malgrat les pluges del dies anteriors a la marxa, les inscripcions finalment varen superar les nostres expectatives.

Més de 400 ciclistes prenien la sortida, gran gruix del qual es disposava a fer la marxa llarga. Entre els ciclistes il·lustres cal destacar la participació d'en Joan Llaneras i el seu fill Pau amb un tàndem i d'en Carles Torrent. Val a dir que els corredors de la Garrotxa varen entrar en les primeres posicions a la dura ascensió a Rocacorba. ***Albert Ebri*** creuava la catifa en primer lloc, seguit d'un ***Carles Torrent*** que no li disputava l'arribada. A més, el guanyador de la cronoescalada va ser el mateix ***Torrent***. La guanyadora en fèmines va ser ***Sandra Santanyes.***

MARXA CURTA

Ruta	Distància Km	Altimetre (m)
BANYOLES	0	176
MELIANTA	3	223
VILAVENUT	12	169
ESPONELLÀ	30	131
CRESPIÀ	32	184
CAN VILAR	36,5	177
NAVATA	40	148
LLADÓ	44	205
CABANELLES	48,5	189
CAN VILAR	57	177
MAIA DE MONTCAL	64	228
COLLET DE CAN JOU	69,1	360
BEUDA	61	338
BESALÚ	66	154
SERINYÀ	72,7	194
BANYOLES	78	176

D+: 1.000 m D-: 850 m
Min.: 68 m Màx.: 360 m Dis.: 78 Km

MARXA LLARGA

RUTA	Distància Km	Altimetre (m)
BANYOLES	0	176
MELIANTA	3	223
VILAVENUT		
ESPONELLÀ		
CAN VILAR		
	132,7	427
		970

IV LES GOGES (MARXA LLARGA)
BANYOLES -ROCACORBA 2010

D+: 2.500 m D-: 1.700 m Min.: 68 m Màx.: 970 m Dis.: 133 Km

DIADA FAMILIAR A MONTSERRAT

DIADA FAMILIAR

La Diada Familiar a Montserrat va ser un gran èxit tant pel que fa a ciclistes participants com a acompanyants.

Els socis que van anar en bicicleta a la muntanya més emblemàtica de Catalunya van sortir de Banyoles a les 6:30h. Van trobar un temps típic de primavera, amb núvols, pluja, xafogor, una mica de sol... A la sortida, 30 corredors han començat a pedalar per afrontar els més de 160 km de que constava el recorregut. A més, cal destacar que tres socis han volgut acompanyar-nos unes hores i han arribat fins a Sant Hilari. A l'arribada, els ciclistes eren obsequiats amb un petit detall per compensar una mica el gran esforç realitzat. Entre les 13:30h. i les 14:00h. van anar arribant tots els nostres esportistes.

Quant als acompanyants, a les 9:00h. puntuals sortien de la nostra població amb l'autocar i el remolc i al voltant de les 11:30h. arribaven al destí.

La diada es va tancar amb un dinar de germanor on es van sortejar una panera i uns petits obsequis.

L'anècdota del dia la va protagonitzar el soci Esteve Castañer, guanyador de la panera. Se li va entregar el premi, però es va donar la circumstància que en el moment que va sortir el seu número, la seva dona i la seva filla no hi eren presents. Sense que aquestes se n'adonessin, es va tornar a repetir l'extracció del seu número, cosa que va provocar la rialla de tots els assistents.

Amb l'autocar, el remolc i la furgo del club plens fins a dalt, a les 18:00h. vàrem agafar la carretera camí de Banyoles.

EL REPORTATGE

ISLÀNDIA: EL PARADÍS DEL CICLOTURISME (II)

• GIL-AKUREYRI-HUSAVIK (218 KM, EN 2 JORNADES)

Akureyri és una bonica ciutat amb uns 16.000 habitants rodejada de muntanyes i bonic port. En aquesta travessa són freqüents les granges de petits cavalls islandesos i de tranquil·les ovelles. Entremig de les dues poblacions ens recompensa la cascada de Godafoss, que sembli que surti del no-res.

Husavik! Perfecte! Acabem d'aconseguir el primer objectiu: aquest preciós poble mariner i envoltat de muntanyes nevades ens possibilita anar veure les apreciades ballenes en una sortida en vaixell de 4 hores.

• HUSAVIK- EL LLAC MYVATN- REYKJAHLID (88 KM)

Tot i que hi ha trams no asfaltats i algunes pujadetes, el camí es fa agradable per arribar a Reykjahlid, el petit poble on es pot acampar al costat del llac. Una carretera asfaltada d'uns 40 quilòmetres que rodeja el llac, refugi d'aus aquàtiques, et permet recórrer una sensacional zona de terra volcànica i de zones d'aigües geotèrmiques i sulfuroses. A més, endinsar-te a Dimmuborgir, un paratge extraterrestre de coves, columnes i arcs naturals.

• REYKJAHLID- EGILSSTADIR – FEILLSÁS (261 KM EN DUES JORNADES)

Avui ens hem arriscat a pujar el volcà Krafla a 700 metres, i amb un tram d'uns 500 metres de pujada d'un 20 per cent, però un cop hem arribat a dalt exhausts, la boira ha fet que fos impossible veure la panoràmica d'aquest cràter ple d'aigua. Bé, això és l'aventura i el risc en aquest país! Per por de que ens manqui temps per finalitzar el viatge, decidim no visitar la cascada de Dettifoss, que és la de més caudal d'Islàndia, ja que per veure-la ens hauríem de desviar bastant de la ruta o agafar un autobús. Els primers 145 km que separen el llac Myvatn de la ciutat Egilsstadir és gairebé tot desert de pedra volcànica: sembla que passegis per la lluna. Són pocs els cicloturistes que s'atreveixen a fer-los en bicicleta. Els últims 120 km el paisatge canvia i quedes sorprès de la bellesa que rau en la natura. Egilsstadir és la ciutat més cosmopolita de la zona est tot i els seus 2.300 habitants.

• L'EST D'ISLÀNDIA: DJÚPIVOGUR – LÓN – HOFN - VAGNSSTADIR (233 KM EN DUES JORNADES)
El port de muntanya d'Öxi endureix la ruta del dia, a més a més, part d'aquesta ruta no és asfaltada. De totes maneres la diversitat de paisatge, amb llacs, rius, prats verds, ovelles ajuden a fer que el viatge ja t'hagi copsat en tots els sentits. Djúpivogur permet passar-hi un dia per veure el port més vell dels fiords de l'est i els frarerets (ocellet, símbol de la població islandesa) que anien a les roques. La carretera circula constantment pel costat del mar, magnífic!

• VAGNSSTADIR -LA LLACUNA JÖKULSÁRLÓN – PARC NACIONAL SKAFTAFELL (93 KM)
La llacuna Jokulsárlón és un emblemàtic paratge. Lloc on es recull l'aigua de Vatnajökull, la glacera més gran d'Europa. Blocs de gel es desplomen sobre les aigües d'un llac a prop de l'oceà... magnífic paratge d'icebegs blancs i blaus ennegrits per la terra i la lava. La pluja ens deixa ben molls i el paisatge queda difuminat pels núvols.
En el parc nacional de Skaftafell, aparquem les bicicletes en el càmping i caminant visitem la cascada de Svartifoss: "la cascada negra" rodejada de columnes basàltiques hexagonals. Des del puig es divisa la glacera i tota la planícia coverta de lava que arriba fins a l'oceà... El parc disposa d'una guia amb moltes rutes per deixar descansar la bicicleta algun dia i posar-se les botes i perdre's per la glacera. Cal portar roba d'abric i impermeable per aquesta zona.

• PARC NACIONAL SKAFTAFELL - VIK-DYRHOLAEY-SKOGAFOSS- HELLA (257 KM, EN TRES JORNADES)
Amb vent a favor, fem uns 70 km a un promig de 37 km/h per arribar a Vik. El vent ens ajuda i les cascades dels pobles i els paratges ens passen a una velocitat que agraïm, després de dies d'anar en contra el vent. A les proximitats de Vik, hi ha diferents escultures naturals que ha format l'aigua del mar. Dyrholaey n'és una. A pocs quilòmetres més endavant ens trobem amb la famosa cascada Skogafoss de 62 metres d'altura.

• PENÍNSULA REYKJANES –REIKIAVIK (114 KM, EN DUES JORNADES)
Disposem de 2 dies abans d'arribar a Reikiavik, per tant aprofitem per visitar la zona oest de la península Reykjanes, la carretera torna a ser pedregosa,i s'avança molt a poc a poc. Es troben petits llogarets de pescadors i penya-segats plens d'ocells marins. El més important de la zona, a part de la ciutat Grindavik de 2.600 habitants i sense encant, és el turístic "Blue Lagon" (una de les atraccions més cèlebres d'Islàndia) amb àmplies i modernes instal·lacions. Per aquest territori és normal veure columnes de fum que són de petites zones naturals d'aigües termals i sulfuroses entremig de les muntanyes.

Aquí finalitza el nostre viatge per un país que la bellesa natural i els fenòmens geològics que s'hi produeixen enforteixen l'esperit del viatger i demostren que la Terra és viva per dins.
Us animem efusivament que visiteu aquest extraordinari país amb bicicleta si en teniu l'oportunitat i us prepareu físicament.

Feliç i bon viatge!

Jordi Carbonés
Anna Viñolas

COPA GIRONA

COPA GIRONA BANYOLES-ROCACORBA

El passat dissabte 12 de juny va tenir lloc el gran premi Ciutat de Banyoles que enguany estrenava nou recorregut. Es tractava d'una cursa de 20 km donant la volta a l'estany i pujant la dura ascensió a Rocacorba.

La primera sortida era a les quatre en punt de la tarda i va tenir com a guanyador el cadet de primer any Josep Ma Arnau del J.C.S. Constructora.

Les dues sortides posteriors (16:15h. i 16:30h.) van tenir com a dominadors els corredors andorrans. A la cursa de Masters-Seniors era David Albós de l'Agrupació Ciclista Andorrana el que creuava la línia d'arribada en primera posició. Just per darrera d'aquest, el corredor local i soci del Club Ciclista Banyoles Josep Gironès de l'A.C.Parets era qui aconseguia la segona posició guanyant així en la categoria de Màsters. També feien una bona pujada els corredors del club **Natali Estévez** i **Francisco Casas**. Pel que fa als Veterans l'ex-professional Xavi Pérez de l'equip Sprint Club Andorra dominava sense problemes la general. Cal destacar la victòria en la categoria de Veterans-50 del corredor del nostre club **Jordi Cabana.** Felicitats! El corredor del club **Josep Canet** també disputava aquesta categoria però una avaria li fa fer perdre molt de temps. En la categoria de fèmines la corredora del club **Eulàlia Calveras** aconseguia la victòria.

A les 18:30h. es procedia a l'entrega de premis i d'un sorteig d'uns lots per a cada categoria.

Amb aquesta prova el C.C.Banyoles acabava la primera part de la temporada on s'ha organitzat la Copa Catalana Internacional de BTT, la marxa Les Goges, la Diada Familiar i ara aquesta cursa de Copa Girona/Copa Catalana.

VOLTA A L'ESTANY

Després d'un any sense la volta a l'estany, de nou s'ha repres aquesta tradicional contrarellotge. El bon temps ha acompanyat als ciclistes presents, que no per ser curta deixa de ser dura. El guanyador ha estat el mateix que en l'edició de l'any 2008, en Josep Codinach, amb un temps inferior als 9 minuts. Han completat el podi Llorenç Llop i Jordi Quintanas per aquest ordre. En aquesta edició s'ha entregat tres premis especials que han anat a parar als guanyadors de les categories de 1r a la general, primera fèmina i primer menor de 18 anys, que han estat respectivament Josep Codinach, Jerusa Chia i Jordi Quintanas:

	Nom		Temps
1	JOSEP CODINACH	H	08:55
2	LLORENÇ LLOP	H	09:18
3	JORDI QUINTANAS	H	09:26
4	GARETH SPEECHLEY	H	09:32
5	JOSEP CANET	H	09:48
6	GIOVANI PICO	H	09:53
7	NATALI ESTÉVEZ	H	10:00
8	JOAQUIM JUAREZ	H	10:05
9	PERE DURAN	H	10:09
10	JORDI VILA	H	10:16
11	JOAN COSTA	H	10:23
12	FRANCESC BOU	H	10:27
	IÑAKI COMENDADOR	H	10:27

	Nom		Temps
13	DAVID BUSQUETS	H	10:33
14	ESTEVE CASTAÑER	H	10:51
15	STEPHEN NURSE	H	10:54
16	JUANMA MAESTRE	H	11:03
17	ALBERT MALAGELADA	H	11:11
17	JOSEP BOU	H	11:14
19	JOSEP COLOMER	H	11:34
20	JERUSA CHIA	D	11:39
21	PAU MAESTRE	H	11:59
22	JUDIT REINA	D	12:05
23	RAFAEL ONETTI	H	15:00

NOTICIARI - Estem preparant un butlletí de notícies generades pel nostre club. Us hi podeu apuntar a l'adreça electrònica noticiari@ccbanyoles.com

Per més informació consulteu el nostre web **www.ccbanyoles.com**

BARCELONA-PERPINYÀ-BARCELONA. Durant el cap de setmana del 29 al 30 de maig va tenir lloc aquesta dura i llarguíssima prova. Aquest any el nostre club ha tornat a col·laborar en l'organització i es va controlar la tarda del dissabte i tota la nit del diumenge. Al pavelló de la Draga hi havia la possibilitat de dormir i en el moment de més gent, es van comptabilitzar uns 50 ciclistes estirats als matalassos de la pista. Els socis del club *Àngels Costal* i *Xavi Martí* hi van prendre part.

ROBA DEL CLUB. Ja es pot anar a buscar el nou equipament del club a la botiga Podium de Banyoles. Aquest any com a novetat hi ha la possibilitat d'agafar uns culots curts de color totalment groc.

CURSA DE PORQUERES. El soci del nostre club *Josep Gironès* es va imposar a la tradicional cursa de Porqueres celebrada el passat 11 d'abril. Aquest any el C.C. Pla de l'Estany va preparar la cursa per Masters i Seniors.

JOSEP CANET CAMPIÓ PROVINCIAL. El nostre corredor va aconseguir el passat 25 d'abril el campionat després de ser en 3 ocasions segon. Va ser a la Cellera de Ter, en un recorregut trencacames adequat a les seves característiques.

JUDIT REINA CAMPIONA UNIVERSITÀRIA DE CATALUNYA. Va ser a Sant Gregori el passat 24 d'abril en la modalitat de BTT. La nostra corredora va rodar sempre en solitari i no va donar opció a les seves rivals.

FESTA DE L'ESPORT – El passat 28 de maig va tenir lloc la festa de l'esport banyolí. A més, es va fer coincidir l'acte amb la inauguració del pavelló-centre d'alt rendiment de la Farga. A més, també es va fer entrega dels premis a Millor Esportista Banyolí, que va recaure en el soci del nostre club ***Esteve Campmol*** i al Millor Forjador de l'Esport, que va correspondre a ***Jordi Carretero*** del C.N.Banyoles. Es dóna la circumstància que tots dos guanyadors van ser proposats pel Club Ciclista Banyoles. Felicitats a tots dos!

FITNESS

Text: XAVI GARCIA - Fitness Integral

SI VOLS MILLORAR,...APRETA EL CUL!

Els ciclistes i triatletes dediquem moltes hores a entrenar i a tenir la bicicleta en perfectes condicions per poder disfrutar d'aquest esport que tan ens agrada. També, i perquè no admetre-ho, disfrutem deixant endarrere aquell amic nostre quan arriba aquell "repetxó" que tan ens agrada.

Doncs bé, que pensaries si et digués que per millorar no fa falta entrenar encara més hores? La clau la tens al cul! Bé, no és exactament el que t'imagines. Què creus que passaria si un dels majors músculs del cos no funcionés correctament? Ara si que t'ho imagines, veritat?

Doncs aquest és un dels problemes més comuns que com a especialistes en exercicis correctius trobem a Fitness Integral. Un mal funcionament dels glutis pot desembocar en lesions musculars i/o articulars més greus.

Et posem un exemple: Imagina't 4 persones carregant un armari molt pesat en un camió. Què passaria si el més fort deixés de treballar? Doncs que els altres tres restants haurien de treballar el doble per poder suportar el pes de l'armari. Això és exactament el que passa quan el gluti deixa de treballar. Els músculs del voltant (lumbars i isquiotibials) han d'assumir la sobrecàrrega amb el desgast que això suposa.

Atenció ciclistes i triatletes si teniu problemes d'esquena, lumbars o genolls. Aquests poden ser signes de que alguna cosa no funciona per allà darrere.

Com podem saber si els nostres glutis funcionen correctament? Aquí tens un test molt senzill per esbrinar-ho.

TEST: Aguanta en posició de pont d'esquena durant 60 segons. Al final del test fixa't on notes la fatiga muscular o el dolor. És a la zona lumbar, als glutis o als isquiotibials (part de darrere de la cuixa)?

Els glutis no funcionen correctament si notes aquest exercici en els lumbars o els isquiotibials.

Molt bé, ara ja saps si tens aquest problema. I ara què pots fer? Doncs et presentem uns exercicis per potenciar els glutis i aconseguir reactivar-los. Pots fer de 2 a 3 sèries de 15 repeticions cadascuna.

o Pont d'esquena (igual que el test anterior)

o Pont d'esquena a una cama (igual que l'anterior però aixecant una cama)

o Cadireta a una cama (recolzat a la paret baixant fins a 90º i aixecant una cama)

o El nedador de genolls (de quatre potes aixecar cama i braç contrari)

El test del pont d'esquena forma part d'una bateria de proves per avaluar l'estat de les cadenes musculars. Un especialista en exercicis correctius és la persona més indicada per avaluar-te i detectar aquells patrons de moviment incorrectes que impedeixen que milloris. Els exercicis correctius es basen en relaxar la musculatura que està sobreactivada i estirar la que està sobrecarregada. Només així podrem aconseguir que tot el teu cos es mogui de manera coordinada i eficient augmentant el rendiment i disminuint el risc de lesions.

Text: JOAQUIM LLACH - Monitor de spinning

HOT CYCLING "SPINNING"

SPINNING

Realitzar avorrides sessions d'entrenament amb la bicicleta estàtica o amb els corrons en solitari, ja ha passat a la historia. La irrupció del HOT CYCLING "SPINNING" ha comportat una autèntica revolució en l'anomenat "ciclisme indoor". Es tracta d'una modalitat d'exercici aeròbic practicada en grup, molt exigent i completa, dirigida per un instructor i amb el suport musical com a eix vertebrador, gaudint de l'avantatge de poder-se practicar a qualsevol hora del dia i durant totes les èpoques de l'any al estar dintre unes instal·lacions, evitant les inclemències del temps com fred, calor, pluja, vent o foscor, permetent gaudir d'aquest exercici aeròbic que tot i practicar-se en grup, s'utilitza l'esforç individual de manera intel·ligent i no competitiva, acompanyats de bona música, especialment seleccionada per poder marcar diferents cadències, simulant una ruta a l'aire lliure, en una bicicleta particularment dissenyada que permet obtenir diverses sensacions per la varietat de si pugem una muntanya, circulem per un planer, baixem una pendent, o fem un esprint, sense coreografies complicades.

Tot i que la seva arribada a Catalunya és relativament nova, aquesta activitat va néixer als EE.UU. l'any 1987 de la mà de Jonhy Golberg, un preparador professional sud-africà. El seu objectiu era aplicar-ho als seus atletes i ciclistes professionals, evitant les inclemències del temps i no interrompre el seu necessari i programat entrenament complert.

Al treballar amb intensitats importants, augmenta el consum calòric, que combinat amb la duració del treball, converteix aquesta pràctica en l'activitat perfecta per ajudar a perdre pes, a més de millorar la capacitat pulmonar, regular la freqüència cardíaca, tonificar la musculatura, mantenir la bona forma física i molts altres beneficis.

No té cap contradicció, ni requereix d'una concentració excessiva, amb una total absència de perills d'accidents, ni cap altre tipus de problemes, resultant ésser una activitat molt indicada per a ciclistes professionals com a complement del seu entrenament.

PEDALS

AJUNTAMENT DE BANYOLES

Diputació de Girona

Consell Comarcal del Pla de l'Estany

banyoles - pla de l'estany
destinació turística esportiva

plaXXI

fitnessintegral.com

Induxtra
de suministros

base:
Podium M. Duran

AUTOCARS SOLÀ
JOAN TERRADAS I SOLÀ, S.L.

Sant Aniol
aigua mineral natural

Bike Girona

BAZAR CANARIAS

FRUITERIA, ALIMENTACIÓ I CONGELATS
JAUME I DOLORS
C/. Mn. Sala, 8. BANYOLES

MOTOS CAMPS

Recuperat ioni SPORT
BEBIDA ENERGÉTICA PARA DEPORTISTAS

LLIBRERIA - PAPERERIA Dictum

PINDECOR
BANYOLES S.L.

estudi
oliver gràfic
disseny i publicitat

CLUB CICLISTA BANYOLES

CLUB CICLISTA BANYOLES

Apartat 50 | 17820 Banyoles | info@ccbanyoles.com

www.ccbanyoles.com · info@ccbanyoles.com