



## PACE, DON'T RACE

Com vários ciclistas ao redor é fácil se deixar tomar pelo entusiasmo e sair em ritmo forte no início da subida.

Acelerar no início vai te fazer lembrar quanto de subida ainda tem pela frente e o tempo que irá investir.

Não se baseie somente nos sentimentos físicos e emocionais. Use monitor de frequência cardíaca e/ou potenciômetro para se acostumar a monitorar o seu *pace* (ritmo).

Se você fizer a coisa certa, você passará por muitos ciclistas e os verá sumindo no final da paisagem atrás de você quando estiver no topo.

## SENTE-SE NO SELIM

O caminho mais eficiente para o topo é pedalar sentado no selim.

Sentado no selim você vai recrutar mais os glúteos e o músculo posterior da coxa dando maior alavancagem para a pedalada.

Vai reduzir o risco de uma pedalada muito aeróbia, ou seja, gastar muito oxigênio.

Pedalar em pé é muito mais potente, mas você usará as reservas de glicogênio mais rapidamente.

Alguns ciclistas profissionais sentem-se mais confortáveis fazendo as escaladas em pé.

Portanto se você tem um pouco mais de experiência e se sente em condições faça como eles. Saia do selim e use todo o poder da pedalada em pé.

Pedale da forma que lhe der mais conforto, varie para aliviar possíveis dores.

Quando estiver fora do selim coloque em uma coroa maior para girar mais rápido e quando precisar sentar-se já estará em uma marcha mais leve para a posição.



## CADÊNCIA

Uma cadência de 90rpm é considerada adequada, no entanto, é muito pessoal, portanto você não deve pedalar em uma cadência específica só porque alguém disse que é a melhor maneira.

## NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO



Hidratar-se e alimentar-se não é fácil enquanto você está escalando. O esforço na subida é alto. A sua frequência cardíaca e a taxa de consumo de oxigênio aumentam.

A sua concentração é máxima neste momento e você pode se esquecer de alimentar-se ou hidratar-se. Use as partes mais amenas e/ou planas para cuidar de sua nutrição.

## CÂMBIO/CASSETTE



Você não precisa de uma bicicleta extra especial para escalar uma montanha.

Mas precisa escolher corretamente o conjunto de coroas, cassette maior para poder escalar com mais conforto.

Corrente com elos compactos, menores que o padrão, principalmente para ciclistas amadores que pretendem escalar montanhas na Europa.

## BIKE LEVE

Se você tem um orçamento limitado para investir em um bom cassette, reduza ao máximo o peso de sua bicicleta.

Quando mais leve for a sua bicicleta, mais fácil será a sua luta contra a gravidade.

Portanto observe tudo o que você carrega consigo e na sua bike. Elimine acessórios desnecessários. Na compra dos mesmos procure por acessórios leves como ferramentas, por exemplo.

O seu próprio peso também deve ser monitorado. Quanto maior o peso corporal, maior será a sua dificuldade nas subidas.

## RELAXE

É um desperdício de energia segurar o guidão com muita força.

Não tencione a parte superior do corpo, relaxe os ombros, mantenha as costas eretas e os ombros para baixo.

As mãos apoiadas no topo do guidão o ajudará a abrir o diafragma dando maior espaço para os seus pulmões expandirem e melhorar sua eficiência aeróbia.

## ESCALE A MONTANHA POR TRECHOS

Pensar que você tem 20km de subida até o topo, pode ser tão assustador que você vai se sentir derrotado mesmo antes de iniciar a subida.

Quebre a subida em trechos menores em sua cabeça e vá embora, pense apenas em chegar ao final daquele trecho e depois o outro e o outro.

Se for uma subida conhecida ou famosa estabeleça as metas pelos pontos de referência e meta.



60% da subida é a sua atitude mental.

Percorra o primeiro trecho da subida lentamente economizando energia suficiente para que você possa chegar ao último terço em condições de se esforçar. É neste momento que você irá usar todas as suas forças para chegar até o topo.