



CICLISMO | El barrio de Las Fuentes volvió a vibrar con el ciclismo gracias a la prueba del Iberia que ya suma XXI ediciones

Gironés se lleva el trofeo El Corte Inglés

La carrera se disputó a un gran ritmo y de los 99 ciclistas que salieron acabaron 60

ZARAGOZA. Las calles del zaragozano barrio de Las Fuentes se convirtieron el sábado en el escenario de una trepidante carrera de ciclismo gracias al XXI Trofeo El Corte Inglés que, una vez más, fue organizado por el Club Ciclista Iberia. Lejos del dominio argentino mantenido en los dos últimos años, cuando los albicelestes Mauricio Muller y Marcos Crespo habían cruzado la línea primeros en 2011 y 2012, respectivamente, en esta ocasión el triunfo fue para Francesc Gironés, del Coluer Bicycles. El ilerdense derrotó al esprint al valenciano Andrés Sánchez (Mutua Levante) con el que se había fugado.

Hora y media antes, la salida la habían tomado 99 ciclistas en la calle María de Aragón dispuestos a dar 45 vueltas a un circuito de 1,7 kilómetros. De ellos, sesenta cubrieron el recorrido. Los intentos de escapada fueron una constante y finalmente se logró consolidar un grupo formado por una veintena de competidores del que saltaron Gironés y Sánchez a falta de cinco vueltas. Así, el entendimiento entre los dos les permitió poner la suficiente tierra de por medio como para jugarse en solitario el triunfo final con una ventaja de doce segundos.

CLASIFICACIÓN (5 PRIMEROS)

1. Francesc Gironés	1:34:43
(Coluer Bicycles)	
2. Andrés Sánchez	m.t.
(Mutua Levante)	
3. Albert Torres	a 12"
(Atika Sport)	
4. Marcos Crespo	m.t.
(Selección Argentina)	
5. Jordi Simón	m.t.
(Coluer Bicycles)	

Entre los aragoneses, el mejor fue Jorge Arcas, del Lizarte, que finalizó undécimo. Por primera vez, el trofeo no contó con la presencia de un equipo de la Comunidad, por lo que se conformó una selección regional para la ocasión.

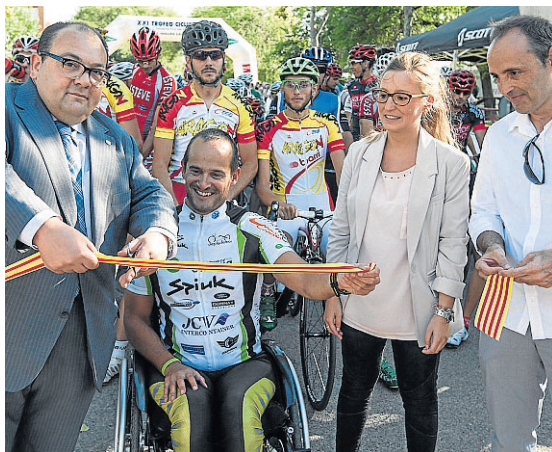
Homenaje a Diego Ballesteros

La prueba sirvió además para que el Club Ciclista Iberia homenajeara al barbastrense Diego Ballesteros. El deportista fue arrollado por un coche cuando participaba en 2010 en la Race Across América en Estados Unidos. A pesar de quedar paralizado, ha vuelto al ciclismo gracias a una 'handbike', una bicicleta impulsada por las manos especial para personas en su condición.

AFICIÓN



Los 99 participantes tomaron la salida en la calle María de Aragón. ASIER ALCORTA



Diego Ballesteros fue homenajeado y, además, participó con su 'handbike'. ASIER ALCORTA



La carrera se desarrolló a un ritmo trepidante y una treintena de ciclistas no lograron acabarla. ASIER ALCORTA



INAROD
Instituto Aragonés de la Rodilla

El Instituto Aragonés de la Rodilla **TE EXPLICA, TE ENSEÑA Y TE CUIDA**

9 Consejos fundamentales para entrenar la Fuerza Muscular

C/ Felipe Sanclemente, 15
administracion@drjuan.es

El ejercicio físico bien equilibrado debe ser Aeróbico, de Fuerza y de Elasticidad. Con lo que potenciar la fuerza muscular, se asociará a actividades aeróbicas y ejercicios de flexibilidad.

Con las pesas, utilizas los músculos para levantar esos kilos de más, fortaleciendo e incrementando la cantidad de masa muscular.

Puedes usar: las pesas con mancuernas y barras con discos y las máquinas de musculación. También se pueden utilizar elásticos de resistencia e incluso el propio peso corporal, como en las flexiones. Hay gran diferencia entre el en-

trenamiento de la fuerza muscular como parte complementaria de una actividad equilibrada, o el levantamiento de pesas como la halterofilia y el culturismo, que obviaré.

He aquí algunas reglas básicas a seguir en el entrenamiento de la fuerza muscular:

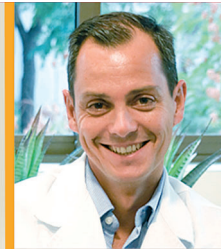
1. Empieza con ejercicios que implican cargar el peso del propio cuerpo durante unas pocas semanas (por ejemplo, abdominales, flexiones y dominadas) antes de usar pesas.
2. Entrena unas tres veces a la semana. Evita levantar pesas o uti-

lizar máquinas de musculación en días consecutivos.

3. Haz de cinco a diez minutos de precalentamiento antes de cada sesión.
4. Pasa menos de 40 minutos en la sala de pesas para evitar la fatiga o el aburrimiento.
5. Haz más repeticiones; evita los pesos máximos.
6. Asegúrate de que utilizas una buena técnica, pregunta a tu supervisor. Una técnica incorrecta puede generar lesiones, particularmente en hombros y espalda.
7. Haz de cinco a diez minutos de estiramiento al final de cada se-

sión, de todos los músculos que hayas estado trabajando.

8. Cuando estés en plena sesión de entrenamiento y notes alguna molestia o dolor, u oigas algún ruido extraño, deja lo que estés haciendo, descansa unos días y si no se pasa visita a un especialista. Si se pasa, pero se repite quizás debas cambiar de actividad o haces algo mal.
9. El uso de esteroides está muy extendido en mucho deportes, no caigas en la tentación de probarlos. ¡Los riesgos superan con creces a las supuestas ventajas!



Dr. Emilio Juan
Traumatólogo
Director INAROD
www.larodilla.es
976 23 16 16