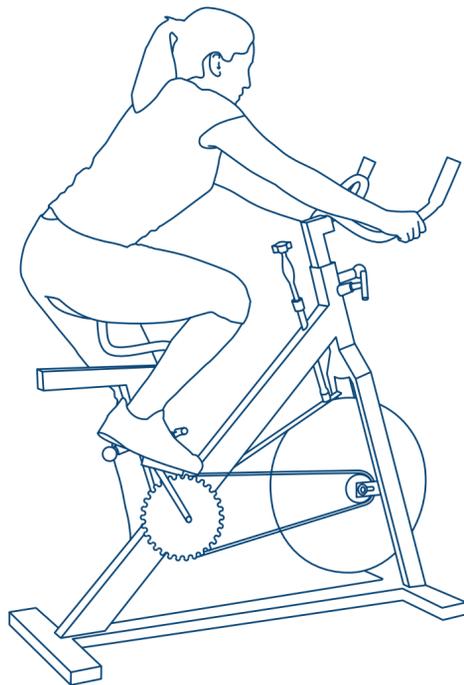


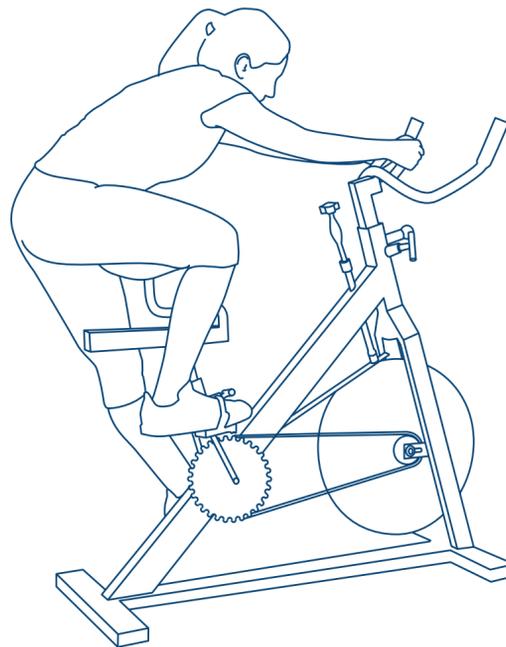
Levanta todo el freno antes de subir y asegúrate de dejarlo levantado cuando te bajas, eso previene que la cadena y los pedales se rompan. Si percibes un ligero “juego” en la rotación del pedal, repórtalo de inmediato. Evita apoyarte en un solo pedal. Si percibes mucho ruido, reporta de inmediato para lubricarla.

La bicicleta nos proporciona un ejercicio 100% cardio vascular, podemos trabajarla ya sea a manera de resistencia o a manera de intervalos, recuerda que puedes “levantarte” sobre los pedales para forzar aún más tu desempeño.



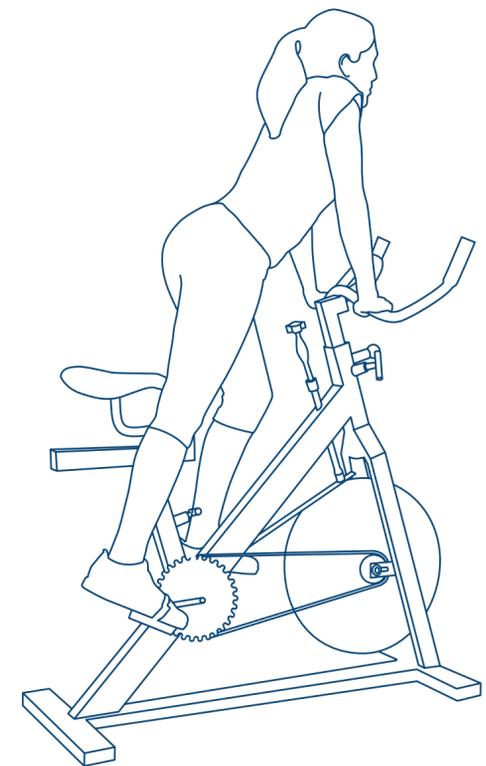
### **Resistencia:**

Fijar el tiempo de durabilidad de nuestro ejercicio y llegar a esta meta de manera ininterrumpida (20, 30, 40 min. etc.), conforme lo practiques puedes utilizar el freno para trabajar más fuerte.



### **Intervalos:**

Partir a una velocidad mínima o moderada hasta llegar a un punto de incremento, para descender la velocidad hasta llegar al punto de inicio, para volver al incremento de aceleración, todo esto dentro de un periodo de tiempo cronometrado, pero con una duración recomendada mínima de 10 minutos. Conforme lo practiques puedes utilizar el freno para trabajar más fuerte.



### **Posición cuádriceps:**

Sentado normal, endereza tu espalda y pedalea con firmeza tratando de mantenerte derecho.

### **Posición glúteo mayor y femoral:**

Si lo que deseas es trabajar aún más los glúteos y los femorales, levanta la cadera del asiento y trata de estirarte hacia adelante lo más posible, apenas rozando el asiento, pedalea con intensidad.