



Electroestimulación para Ciclismo
nivel inicial y medio



Pedro García
www.deporteysaludfisica.com

Incrementa tu rendimiento y recuperación



Electroestimulación para Ciclismo Nivel inicial y medio

Incrementa tu rendimiento y recuperación

Por: Pedro García López

www.deporteysaludfisica.com

INDICE

INDICE.....	3
Agradecimientos	6
Introducción	7
Antes de empezar.....	10
Capítulo 1 – Entrenamientos para Invierno de electroestimulación	14
Electroestimulación en Invierno. Nivel inicial.....	15
Electroestimulación en Invierno. Nivel medio	17
Electroestimulación en Invierno. Consejos para este periodo.	20
Capítulo 2 – Entrenamientos para primavera de electroestimulación.....	24
Electroestimulación en Primavera. Nivel inicial.....	24
Electroestimulación en Primavera. Nivel medio	28
Electroestimulación en Primavera. Consejos para este periodo.....	30
Capítulo 3 – Entrenamientos para Verano y mantenimiento.....	31
Electroestimulación en Verano y mantenimiento. Nivel inicial.....	31
Electroestimulación en Verano y mantenimiento. Nivel medio	35
Electroestimulación en Verano y mantenimiento. Consejos para este periodo.	39
Capítulo 4 – Entrenamientos Exprés	41
Entrenamiento Exprés por meses	42
Capítulo 5 – Trucos y consejos para una mejor electroestimulación	44
Cómo realizar electroestimulación	45

¿Cómo me tengo que colocar durante las sesión de electroestimulación?.....	46
Cuádriceps.	47
Isquiotibiales.	48
Gemelos	49
Abdominales y lumbares para BTT	50
Triceps y antebrazos para BTT.	51
Mantén tus parche en condiciones	52
Colocación de los parches.	53
Cuidado de los cables	54
¿Qué día es mejor para hacer electroestimulación?.....	54
¿Cuándo es mejor la electroestimulación. antes o después de la bicicleta?.....	55
Para hacer electroestimulación hay que comer	57
Si estás constipado no hagas electroestimulación.....	58
Apunta todos tus entrenamientos	59
Cómo pasar de microcolumbios a miliamperios	60
Cuando subir la intensidad.....	62
¿Cómo sé que estoy entrenando bien la electroestimulación?.....	63
Periodo de descansos obligatorios.....	64
Cómo reanudar el entrenamiento después de una semana de descanso.....	66
Si un día estás cansado, deja la electroestimulación para otro momento	68

Intenta evitar los entrenamientos por la noche.....	69
Truco para acelerar la recuperación tras la electroestimulación	70
Capítulo 6 – Masajes, mantenimiento y recuperación con electroestimulación.....	72
Cómo, cuándo y qué masajes utilizar	72
Masajes para la espalda.....	76
Mantenimiento para la espalda.....	77
Tendinitis, recuperación con electroestimulador.....	79
Electroestimulación de cervicales en invierno.....	81
Electroestimulación cintura pélvica	82
Algunas recomendaciones más para BTT	84
Para terminar	85
Próximos productos	87
Bibliografía.....	88