

Edición 001 2023

# RUTAVITY

¿CÓMO **ELEGIR**  
**EL TAMAÑO**  
**CORRECTO**  
**DEL PLATO**  
**DE LA BICICLETA?**

---

**RUTINA DE**  
**RECUPERACIÓN**  
DESPUÉS DE UNA GRAN  
**RODADA**

---

**BIPLATO VS**  
**MONOPLATO**

---

**SHIMANO CUES**  
EL GRAN LANZAMIENTO  
**DEL 2023**

---

**TRES**  
**3**

COSAS QUE  
DEBES REVISAR

EN TU  
**BICI**

ANTES DE SALIR  
A RUTA

RUTAVITY.COM



# POTENCIA tu rendimiento en las mañanas



## ENTRENAMIENTO

temprano en la mañana

**PUEDES** saltarte el desayuno y tomarlo más tarde o simplemente preparar algo rápido y fácil

- ✓ *Un banano*
- ✓ *Yogurt con fruta*
- ✓ *1 vaso de avena*

## IMPORTANTE

Cenar la noche anterior es clave para que tengas suficiente glucógeno almacenado en tu cuerpo

**2.000 CALORIAS**  
APROX



## 2 De media mañana

Ten en cuenta que tu cuerpo está utilizando tanto la grasa como el glucógeno como combustible durante sesiones de entrenamiento a una intensidad baja o media.

## PORESO

Tu desayuno debe estar distribuido así

**2 Horas** = **Calorias**  
Entrenamiento = 300 - 400

Son suficientes para tu jornada

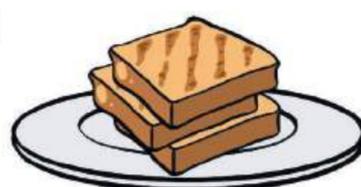
## POREJEMPLO



*Hojuelas de avena con yogurt natural*



*Huevos revueltos*



*Tostadas integrales*



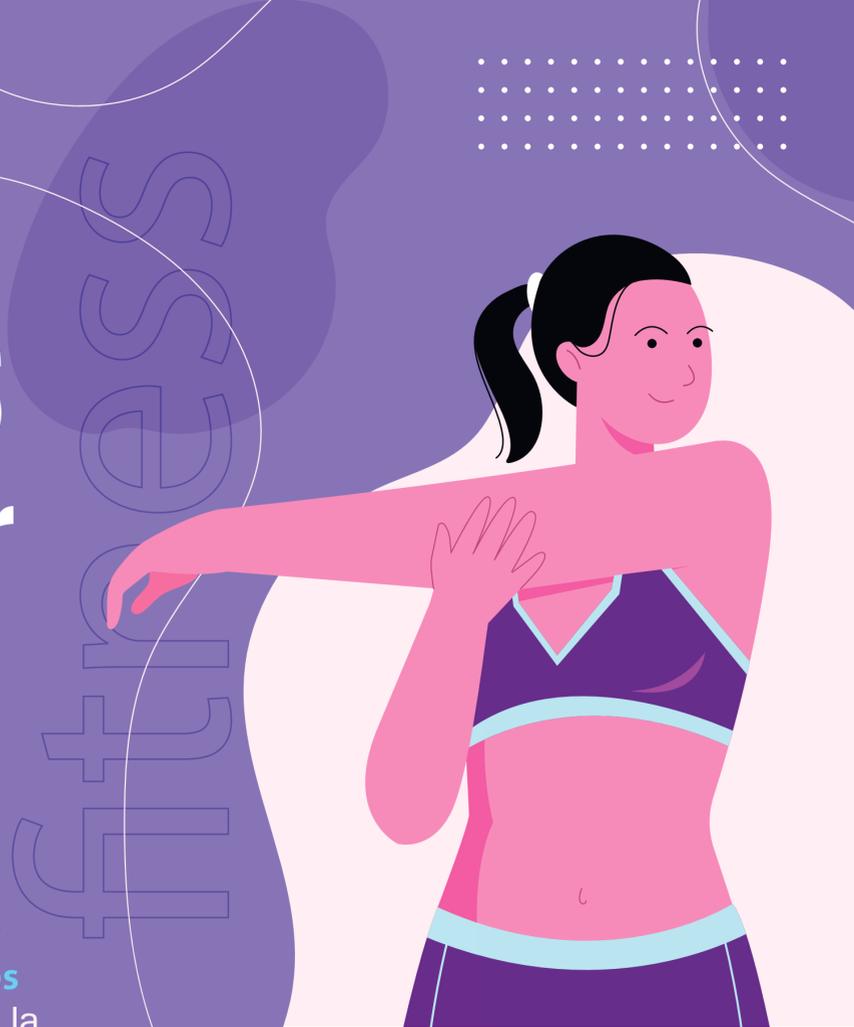
*1 taza de cafe*



# 4 Ejercicios para reemplazar los burpees

Los burpees son un ejercicio sumamente completo en el que se trabaja la fuerza, la resistencia y la coordinación, más efectivos para quemar grasa y perder peso. Lo cierto es que **Los burpees no están hechos para todo el mundo**, debido a la coordinación y explosividad que se debe ejercer.

Pero no te preocupes, existen varios ejercicios que pueden hacer las funciones de los burpees pero que no son tan complejos.



## 1. FLEXIONES DE PECHO

La flexión es uno de los ejercicios más básicos; solo necesitas tu peso corporal y te sirve para ganar fuerza y músculo tanto en los pectorales como en los tríceps.

### Cómo hacer las flexiones:

- 1 Colócate en una posición sólida de plancha.
- 2 Con las manos debajo de los hombros, la espalda plana y los pies juntos.
- 3 Atornilla las palmas de las manos en el suelo y engancha los glúteos para mantener la espalda neutral.
- 4 Luego baja lentamente hasta el suelo hasta que tu pecho esté a 3 cm del piso.
- 5 Vuelve a subir a través de las palmas de tus manos.



UTILIZA LA  
ESPALDA, PECHO  
Y EL ABDOMEN



NO!  
LEVANTAR  
LOS GLUTEOS

## 2. PASEO DE GRANJERO

El paseo de granjero a dos manos y todas sus variaciones trabajan casi todos los músculos de la cabeza a los pies y fortalecen el agarre, los hombros, mejoran la postura y el acondicionamiento cardiovascular.

### Cómo hacerlo:

- 1 Comienza con un peso que esté entre el 25 y el 50 por ciento de tu peso corporal en cada mano.
- 2 Recoge el peso, aplasta el mango y camina lentamente en línea recta por tiempo o distancia, poniendo un pie delante del otro.
- 3 Mantén los hombros hacia abajo y el pecho hacia arriba todo el tiempo.



# 3. SWING DE PESA RUSA



El Kettlebell Swing es un ejercicio que se realiza con pesas rusas y consiste en realizar un balanceo con dichas pesas

## Cómo hacerlo:



1 Sitúate un paso por detrás de la kettlebell con las piernas ligeramente más anchas que las caderas.

2 Coge con las dos manos el asa de la kettlebell, trae hacia ti la pesa con las piernas flexionadas, pecho erguido y espalda recta.

3 La pesa debe ir a la cara interna de nuestras piernas.

4 Los antebrazos chocan con las ingles y en este instante las caderas deben estar hacia atrás y el torso al frente.

5 Aprovechamos el impulso pendular para elevar la pesa por encima de los hombros usando la potencia de nuestra cadera, se extienden piernas.

6 Cuando la pesa esté arriba deben estar alineados los hombros, las caderas y las rodillas.



# 4. LEVANTAMIENTO TURCO

Subir y bajar al suelo es difícil. Ahora agrega peso y repeticiones y tendrás el levantamiento turco.

Entrena la fuerza, la movilidad y quema grasa.

## Cómo hacerlo:



1 Acuéstate, pon el pie derecho en el suelo y desliza la pierna izquierda hacia afuera a 45 grados y haz lo mismo con el brazo izquierdo.

2 Levanta el brazo derecho directamente por encima del hombro sosteniendo un peso con la muñeca en posición neutral.

3 Empuja tu hombro derecho hacia el suelo y rueda hacia tu lado izquierdo, levantando la cadera derecha y empujando tu codo izquierdo hacia abajo para levantarte.

4 Estira el brazo izquierdo y desliza la pierna izquierda debajo de ti hasta que estés en la posición de medio arrodillamiento.

5 Siéntate y empuja el pie derecho a través del piso para ponerte de pie y retrocede para volver a la posición ini-



# Rutina de recuperación Después de una gran Rodada



## 1. ESTIRAMIENTO:



Los estiramientos **deben ser de 15 a 30 segundos para cada músculo**. El principal objetivo es **coger un poco de calor corporal y activar las fibras musculares**, aumentando la circulación de la sangre en los músculos para reducir la fatiga y evitar lesiones.

## 2. HIDRATACIÓN:

Los ciclistas deben **tomar líquidos al menos cada 15 minutos, con tragos de 100 a 120 mililitros**. lo ideal es **tomar 500 ml de agua por cada hora de actividad ciclista y combinar agua con sales minerales** para mantener un buen rendimiento encima de la bici.



## 3. COMPRESIÓN:



mejoran notablemente **la circulación sanguínea dado que facilitan el retorno venoso de la sangre (hasta un 40%)** desde el tren inferior hasta el corazón, **ayudando con la recuperación postcarrera durante el reposo (hasta un 30%)**.

## 4. MASAJE:

Esta comprobado que ayuda a recuperarse mas rapido un 35%, ya que **elimina toxinas acumuladas por el músculo**, mejorando el retorno venoso, favoreciendo la **difusión de ácido láctico que sera transformado en glucógeno** por el hígado, para ser utilizado en la producción de energía. la cual **permitira recuperarse más rápido del esfuerzo físico y evitar lesiones**.



## 5. NUTRICIÓN:



Los ciclistas necesitan alrededor de **5 a 7 grs de carbohidratos (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales)**, por **1 kg de peso corporal** por día si hacen de **1 a 3 horas de actividad fisica**, tambien **se aconseja un consumo diario de 55 a 60 % de grasas saludables** como las, sardinas o el atún natural. **Que contiene omega 3, un potente antiinflamatorio que favorece la recuperación muscular**.

## 6. DESCANSO:

Dormir bien tiene un papel fundamental. **Los músculos y tejidos se oxigenan y se recuperan de manera natural**. ya que **favorece la circulación sanguínea y reduce un 40% los problemas derivados de la tensión arterial**.



*CAMBIOS*

# microSHIFT



MONTANA  
*JASPER*  
**BOSTON**

ENCUÉNTRALO EN NUESTRAS  
REFERENCIAS *SELECCIONADAS*

# MONOPLATO

## PESO

Las transmisiones 1x son generalmente más livianas que las transmisiones 2x o 3x porque renuncian a los platos, los desviadores delanteros y los cables correspondientes. **Le resta hasta 800 GRAMOS de peso a la bicicleta**



## SRAM

Fue el primer fabricante importante en desarrollar una transmisión 1x dedicada en 2012 con su grupo de **bicicleta de montaña XX1** y, con el tiempo, otras marcas han introducido sus propias soluciones.



# BIPLATO

**ENGRANAJES:** La mayor ventaja de los platos múltiples es el rango de engranajes. En términos prácticos, significa tener marchas más bajas que te permitan **subir las secciones empinadas más largas** y tener marchas más altas para que puedas pedalear en los descensos rápidos.



## TERRENO PLANO

Si bien el sistema biplato se destaca en las subidas, también ofrece ventajas significativas en terrenos **planos o en descensos**. El plato más grande del sistema biplato permite alcanzar velocidades más altas con menor esfuerzo, ideal para situaciones en las que se busca la máxima velocidad, como los sprints en llano.

## RETENCIÓN DE LA CADENA

Cuando se utiliza un desviador trasero equipado con embrague y un plato estrecho y ancho, una transmisión 1x es más silenciosa que un sistema 2x o 3x.

Además de eso, el embrague evita que la cadena golpee la vaina del lado de la transmisión y los platos angostos y anchos aseguran mejor la cadena.



## MANTENIMIENTO

No necesita preocuparse por instalar o mantener un desviador delantero, y no necesita concentrarse en recortarlo en ciertas combinaciones de engranajes cuando conduce si la cadena roza la placa de la jaula interna.



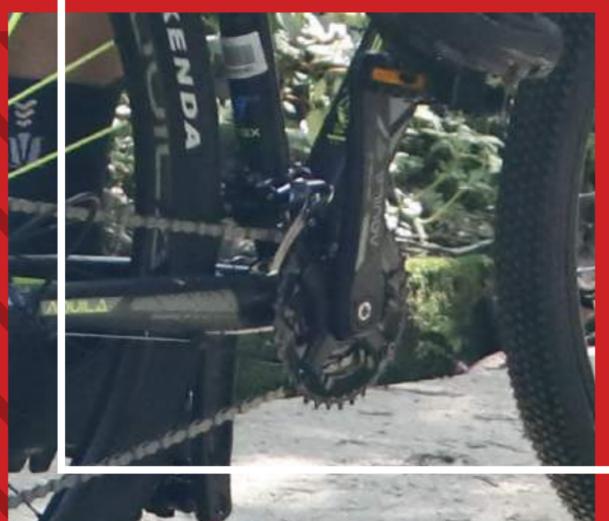
## ASCENSO

Una de las principales ventajas del sistema biplato es su capacidad para hacer frente a pendientes pronunciadas. **Al cambiar al plato más pequeño en la parte delantera,** los ciclistas pueden mantener una cadencia de pedaleo constante y eficiente en terrenos empinados.



## CONCLUSIÓN

El plato más grande (53 dientes) es ideal para descensos o sprints en terrenos planos, mientras que el plato más pequeño (39 dientes) es perfecto para subidas pronunciadas. Esta variedad de opciones permite al ciclista mantener un ritmo constante y eficiente en cualquier situación.



# COSAS QUE DEBES REVISAR EN TU BICI ANTES DE SALIR A RUTA

## TRES



### 1 LLANTAS



Reemplazarlas al acercarnos a los 3,200 km., o 3,500 km



Anchura de 50mm (2") **44 PSI**  
cubierta 59 mm (2,3") **29 PSI**



25 mm **44 PSI**  
28 mm **29 PSI**

### 2 FRENOS



Si el grosor del disco está en **1.5 mm** debe cambiarse.

**SHIMANO**  
Recomienda



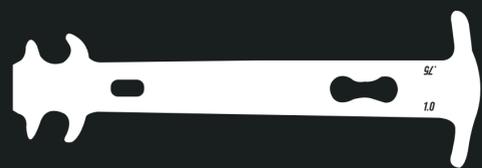
El límite de desgaste de las pastillas es un espesor mínimo de **0.5 mm**

**OBLIGATORIO**



Revisar las pastillas si en tu última salida hubo lluvia

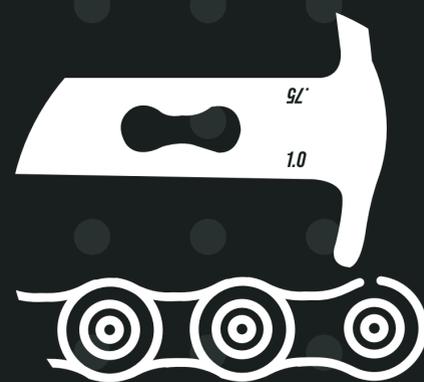
### 3 CADENA



Ten siempre un calibrador de cadena



Medida 1.0 Vida util  100%  
Medida .75 Vida util  75%



Toma la medida cada **1.000 KM**

Ten en cuenta que, todos los datos que te suministramos para que puedas disfrutar de la mejor manera tus salidas a rodar.

# ¿CÓMO ELEGIR EL TAMAÑO CORRECTO del PLATO de tu BICICLETA?

## TAMAÑO de PLATOS

**PLATO DE 32T:** Tiene un diámetro de 144,2 mm (5,69 pulgadas), es el tamaño estándar.

**PLATO DE 34T:** tiene un diámetro de 144,2 mm (5,69 pulgadas), Son especialmente adecuados para terrenos escarpados.



**PLATO DE 36T:** Tiene un diámetro de 152,2 mm (6,01 pulgadas), permite velocidades más altas y más consistentes en terrenos llanos.

**PLATO DE 38T:** tiene un diámetro de 160,3 mm (6,33 pulgadas), Para los ciclistas profesionales ya son excelentes para mantener velocidades más altas.



# PLATOS ACERO

La vida útil de los anillos de acero es más larga, ya que el acero es más resistente y duradero que el aluminio.



# PLATOS ALUMINIO



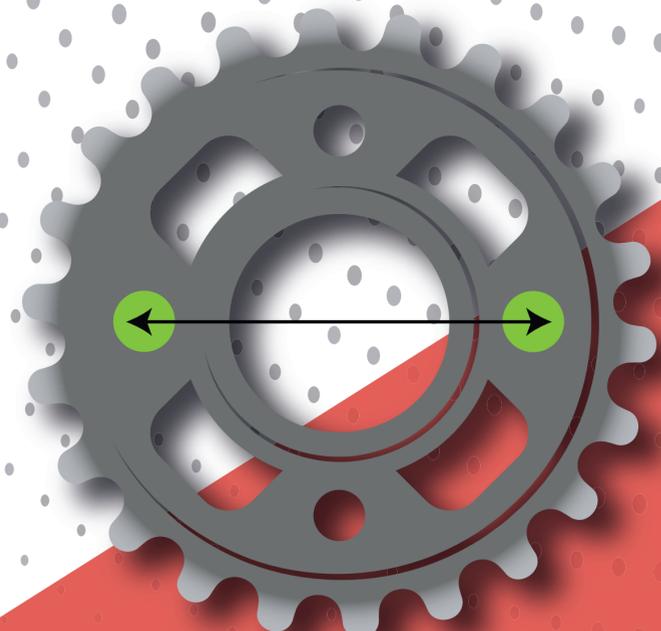
Son más ligeros (alrededor de 2,9 veces) que los de acero, según una investigación sobre el análisis estructural del acero y aluminio, por parte de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Split. Para los ciclistas que quieren reducir el peso, un plato de aluminio sería la mejor opción.

## ¿QUE ES EL BCD DE LOS PLATOS?

Es la distancia que conecta la biela de la bicicleta con su plato, el cual se determina calculando la distancia entre los pernos de anclaje.

### EN PLATOS DE 5 AGUJEROS:

lo que hacemos es medir la distancia entre los centros de 2 agujeros contiguos.



### EN PLATOS DE 4 AGUJEROS:

Solo hay que medir la distancia entre los centros de 2 agujeros alternos y ya obtendremos el BCD.

# PROFIT

A HORA, es tu mejor

MOMENTO

## BOSTON

## ULTRA

12 VELOCIDADES



# 4 BOMBAS

## INDISPENSABLES QUE DEBES CONOCER

Las llantas de una bicicleta requieren una presión adecuada para funcionar de manera **EFICIENTE Y SEGURA**.

Si las llantas están desinfladas, afectará **NEGATIVAMENTE** el rendimiento de la bicicleta.



1



### BOMBA DE PIE

Son grandes, robustas y eficientes, permiten inflar los neumáticos rápidamente y a alta presión con menos esfuerzo.

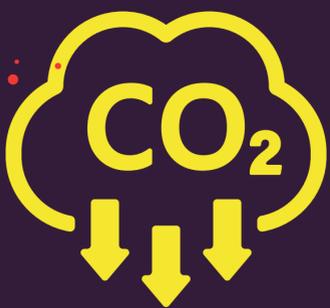
### BOMBA DE MANO

Su tamaño compacto y portabilidad las convierten en una herramienta práctico, requieren esfuerzo para inflar a alta presión.



2

3



### BOMBA CO2

Son portátiles y ligeras, pero requieren reemplazar los cartuchos después de cada uso proporcionan un inflado rápido y eficiente.

### BOMBA ELÉCTRICA

Se conectan a una fuente de energía y no requieren esfuerzo físico, Vienen en diferentes tamaños y estilos, pero pueden ser costosas.



4

## RECUERDA

Revisar la **PRESIÓN** recomendada para las llantas de tu bicicleta antes de cada salida



# SUSPENSIÓN

DE AIRE VS

# HIDRÁULICA

**SE COMPONE**

DE:



## QUE FUNCIÓN TIENE LA SUSPENSIÓN

Casi toda la bicicleta de montaña modernas viene equipada con algún sistema de suspensión. Su Propósito es disipar la fuerza que, generas sobre tu cuerpo y marco, ya que te ayuda a bajar mas fácilmente tu centro de gravedad y acentuar tu postura en la máquina.

para contrarrestar las molestias musculares hasta un 10% menos, como en dolores de espalda y nalgas. Asi podras montar sobre un terreno tan accidentado como las montañas, resultando en una montada más suave y controlada.

# SUSPENSIÓN DE AIRE



1. Son más livianas ya que no incluyen un resorte lo cual brinda una ventaja al competir.
2. Brinda al ciclista una mayor tracción en subidas y más seguridad en las bajadas.
3. La presión es afectada por la temperatura haciendo que el amortiguador se caliente y así se expanda afectando el rendimiento.
4. El mecanismo suele ser más costoso que el Hidráulico y requiere de mayor mantenimiento.

VS

# SUSPENSIÓN HIDRAULICA

1. Son más económicas, por eso la mayoría de las bicicletas de gama baja y media la incorporan en el amortiguador delantero.
2. Su comportamiento es estable durante toda la bajada, ya que el resorte se encarga de devolver a su posición original el amortiguador, quien no sufre fatiga.
3. Tendrás que cambiar el resorte, si quisieras regular o ajustar la presión ya que esta es limitada, lo cual te hará invertir más dinero.
4. La suspensión requiere de un mantenimiento mucho más sencillo.



**13 VELOCIDADES**

**AQUILA**



**EVO**

# SHIMANO CUES

EL GRAN

# lanzamiento

del 2023



¿Qué es  
exactamente  
**SHIMANO**

**CUES?** //



*Shimano CUES es una nueva gama de componentes de transmisión y frenos que reemplaza los grupos Alivio, Acera y Altus existentes. También reemplaza las versiones de 10 y 11 velocidades de Deore.*

*Las transmisiones Shimano CUES se basan en el diseño del cassette Linkglide. Las ruedas dentadas más gruesas y un perfil de diente único ayudan a proporcionar una supuesta mejora en la vida útil del 300 % en comparación con un cassette convencional.*



# SUS PRINCIPALES VALORES

## Versatilidad

*CUES es una línea de componentes más compatible y versátil hasta ahora, alejándose del modelo tradicional de tecnología de goteo, para centrarse en las necesidades únicas del ciclista diario.*

## Durabilidad

*Con una tecnología de transmisión más duradera, Shimano Linkglide extiende la vida útil general de un componente y brinda una experiencia de cambio suave tanto para bicicletas analógicas como eléctricas.*

¿En qué **tipo de** bicicletas **estará** incluido?

*Puede esperar que Shimano CUES aparezca en una amplia gama de bicicletas, desde bicicletas de turismo, de carga y urbanas, hasta rígidas de nivel básico y medio, bicicletas de suspensión completa de nivel medio y e-MTB.*

# CONOCE

LOS COMPONENTES

# CERÁMICOS

PARA TU BICICLETA



Son piezas fabricadas con cerámica de nitruro de silicio ( $\text{Si}_3\text{N}_4$ ) o cerámica de óxido de aluminio.

Los rodamientos cerámicos pueden tener una vida útil de 3 a 5 veces mayor que los rodamientos de acero.

Se utilizan en rodamientos, platos, bielas y otras partes de la bicicleta.

## VENTAJAS

## DESVENTAJAS

### RENDIMIENTO

Reducen las pérdidas de energía por fricción, de hasta 16 vatios de diferencia, lo que genera en una mayor eficiencia de pedaleo.



### COSTO



suelen ser más costosos que los componentes metálicos convencionales debido a la tecnología de fabricación.

### DURABILIDAD

Ofrecen una mayor dureza al desgaste en comparación con los componentes metálicos.



### FRAGILIDAD

Aunque son conocidos por su alta dureza, también son más susceptibles a fracturas y grietas, debido a su estructura cristalina.



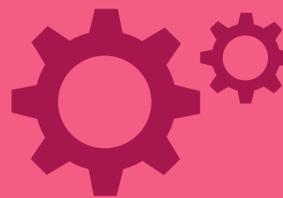
### LIGEREZA

Esta característica permite reducir el peso total de la bicicleta entre un 10% al 30% y mejorar la relación peso-potencia.



### COMPATIBILIDAD

Debido a las propiedades y características, es posible que no sean compatibles con todos los sistemas y componentes existentes en una bicicleta convencional.



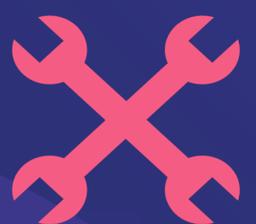
### RESISTENCIA A LA CORROSIÓN

son ideales para su uso en componentes expuestos a ambientes húmedos o corrosivos.



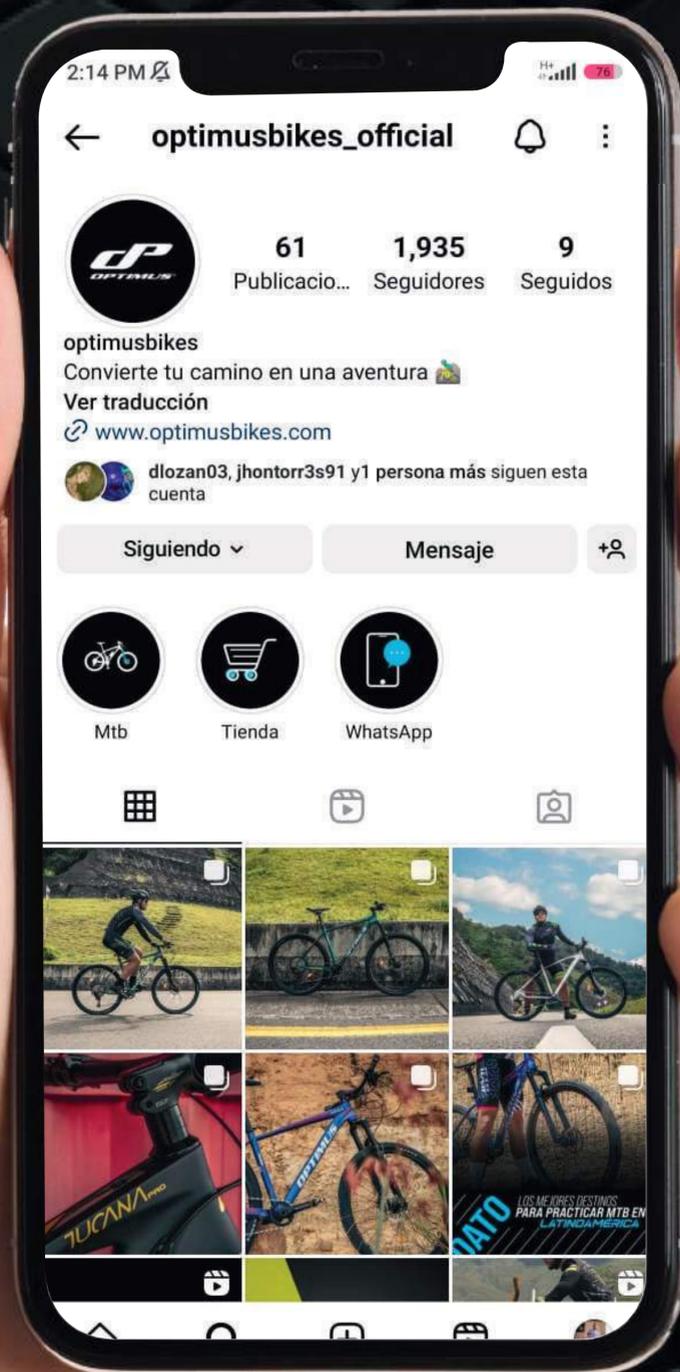
### REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO

Requieren técnicas y herramientas especializadas, lo que puede hacer que las reparaciones sean más complicadas.



*optimusbikes.com*

# *¡SÍGUENOS!*



*optimusbikes*



*optimusbikes*



*optimusbikes\_official*