



COMO NO TENER FRIO

Para la práctica de ciclismo no es conveniente colocarse una sola prenda muy abrigada, sino vestirse en capas para que estas mantengan el calor del cuerpo y a su vez permita el paso de la transpiración hacia fuera.

Las capas son 3, la capa interior o primera piel, capa intermedia y capa exterior.

Capa interior: Son prendas que van bien pegadas al cuerpo y lo mantienen caliente, las prendas adecuadas son las de material sintético que permiten el paso de la transpiración hacia el exterior y no se mojan, las de algodón absorben la transpiración, se mojan y por lo tanto sentimos frío.

Capa intermedia: Es la encargada de mantener el calor corporal. Permite el intercambio de aire con la primera capa. (Buzo o chaleco de polar, pulóver de lana, etc.), los buzos frisados no permiten el paso del calor al exterior y por lo tanto mantienen la transpiración y se mojan.

Capa exterior: Es la que nos protege del viento y de la lluvia (rompe vientos) Es aconsejable cualquier tipo de campera liviana que tenga

ventilación, tanto sea en la espalda como en las axilas, esto permite la eliminación del calor corporal evitando la condensación.

Como ejemplo, van estos consejos de como abrigarnos cada parte del cuerpo...

Pies

- Medias de coolmax o 2 pares de medias, una finita sintética y otra gruesa o de lana.
- Calzado de ciclismo, botitas de tracking o zapatillas
- No hay nada peor que tener frio en los pies.

Piernas

- Calzas largas de ciclismo o jogging grueso de algodón / poliéster.
- Para fríos extremos es aconsejable la utilización de calzas forradas con polar o la utilización de calzoncillos largos o medibachas femeninas que son de poliéster y muy económicas

Cuerpo

- Camiseta de mangas largas de poliéster, jersey de ciclismo o camiseta de fútbol de material sintético.
- Polar o pulóver de lana
- Campera rompe vientos

Manos

- Guantes largos con protección para el viento o un par de guantes de polar o de lana y encima los guantes de ciclismo

Cabeza

- Gorro de polar o de lana lo suficientemente delgado para que permita colocarse el casco
- Cuello polar