

Fecha: 18/06/2016

Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE

Pag: 37

Art: 2

Autor: Danny Aulestia M.

Título: CON ESTOS EJERCICIOS DE CUELLO SE PREPARARON LOS PILOTOS DE LE MANS

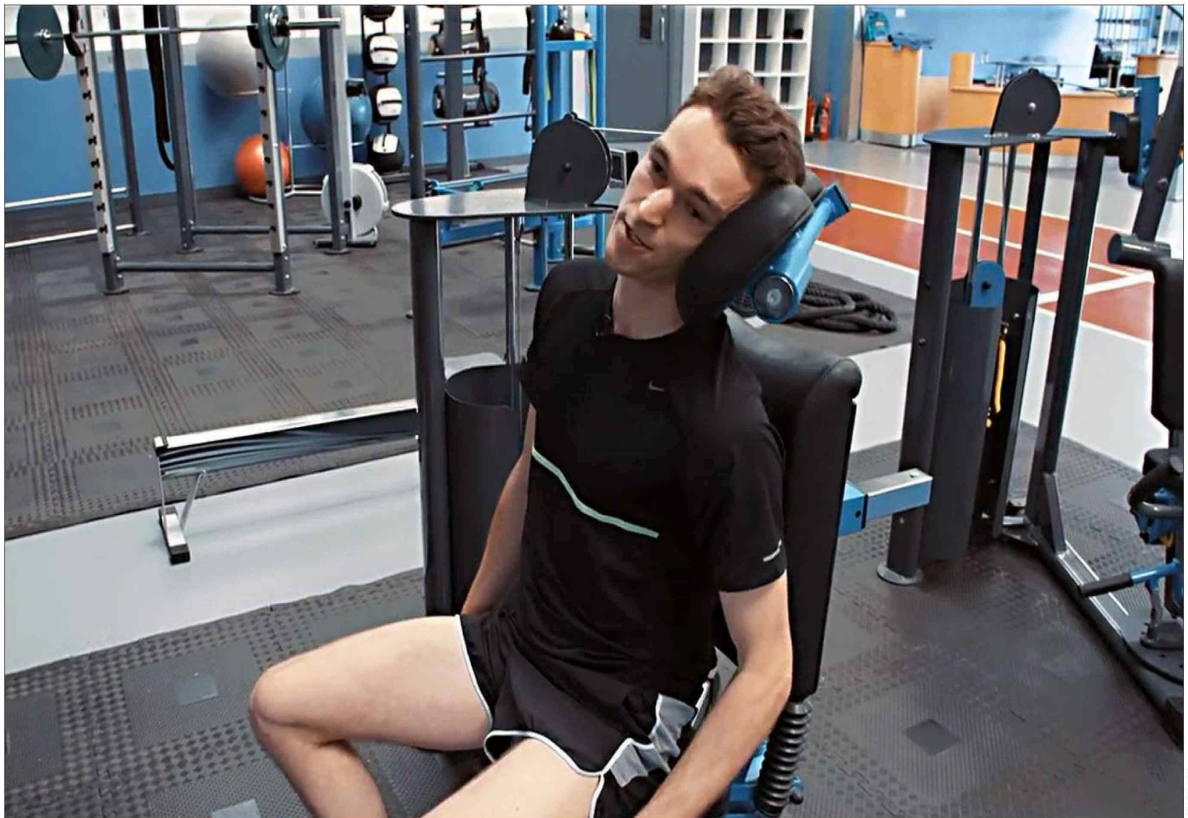
Tamaño: 29,5x30,1
Cm2: 887,4

Tiraje: 111.000

Lectoría: 291.000

Tono: No Definido

El entrenamiento de Harry Tinknell (25), uno de los 12 pilotos con que Ford regresa a la carrera de resistencia más famosa del mundo.



YOUTUBE

Sin señal
Los derechos de transmisión televisiva de las 24 Horas de Le Mans los tiene la cadena EuroSport (señales 1 y 2). Ninguna de ellas está disponible para Chile.

“Deben tener el mismo entrenamiento que un maratonista”, dice profesor de la [UDLA](#)

Con estos ejercicios de cuello se prepararon los pilotos de Le Mans

La idea es fortalecer esa zona del cuerpo para soportar la fuerza G al manejar en curvas sostenidas a 300 km/h.



Fecha: 18/06/2016
 Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
 Pag: 37
 Art: 3
 Autor: Danny Aulestia M.
 Título: CON ESTOS EJERCICIOS DE CUELLO SE PREPARARON LOS PILOTOS DE LE MANS

Tamaño: 25,5x21,2
 Cm2: 542,3

Tiraje: 111.000
 Lectoría: 291.000
 Tono: No Definido

DANNY AULESTIA M.

A las 9 horas de este sábado (15 horas en Francia) larga la 84ª versión (84) de la carrera de resistencia más famosa del mundo, las 24 Horas de Le Mans, donde las escuderías tienen tres pilotos por cada uno de los 60 autos en competencia.

En la jornada, los 13,6 km del autódromo de La Sarthe serán escenario de un hito: a 50 años de haber obtenido los tres primeros lugares en la carrera (junio de 1966), Ford retorna al circuito con su nuevo GT40, un deportivo con motor V6 biturbo de 3,5 litros y 600 caballos.

El fabricante estadounidense difundió un video que muestra cómo es la preparación de sus pilotos para el certamen, donde parte importante de los ejercicios incluyen el fortalecimiento del cuello. ¿Por qué esta parte del cuerpo es tan importante para el conductor en Le Mans?

Dos músculos: durante las semanas previas, los 12 pilotos de Ford (la marca compite con 4 autos) tuvieron entrenamientos diarios de 2 a 3 horas repartidos entre cardio (resistencia), musculación de la zona superior, trabajo de core (abdominal y lumbar) y una preparación específica para el cuello, para soportar varias fuerzas G (inercia) durante la carrera.

"La zona del cuello es uno de los aspectos importantes de la preparación física, debido que allí hay un pequeño grupo de músculos a los cuales no se les puede llegar y cargar peso pesado", explica Tom Clark, preparador físico del equipo.

En Chile, el traumatólogo Raúl Smith y el fisioterapeuta Roberto Glucksmann, ambos de la Mutual de

Seguridad, detallan que hay dos músculos del cuello que más sufren en estos casos: el trapecio y el esternocleidomastoideo o escaleno. "Si son sometidos a grandes esfuerzos puede generarse un esquinco cervical, que según gravedad puede mejorar en 5 días a 3 semanas. También se produce estrés muscular, que se refleja en cefaleas o dolores de cabeza".

En el caso de los conductores que estarán al volante del GT40, el ejercicio consiste en utilizar una máquina donde apoyan la cabeza estando sentados (algo similar al asiento del auto). "Giran la cabeza a la derecha y a la izquierda con un determinado peso, para fortalecer esa zona durante 15 minutos", detalla Clark.

Esto, porque en carreras como Le Mans, donde se va a 300 km/hora, "el piloto siente en las curvas una fuerza que lo tira hacia el sentido contrario, equivalente a tres veces la fuerza G, y si no está preparado puede tener calambres en las piernas, espasmos en la cabeza y cuello y también en los hombros", agrega.

Gustavo Navarro, doctor en Ciencias y académico de la Facultad de Ingeniería y Tecnología de la U. San Sebastián, explica cómo entender la fuerza G o de inercia. "Si un piloto pesa 70 kilos y debe soportar una fuerza

de 3G, eso es similar a que su cuerpo fuera tirado con una fuerza de 210 kilos".

12 litros de agua: para Claudio Cifuentes, director del Instituto de Deportes y de la Escuela de Educación Física de la U. de Las Américas, "correr Le Mans es como disputar una maratón. Por ello que el trabajo de resistencia se hace en bicicleta o corriendo muchos kilómetros diarios. Es principalmente un trabajo aeróbico pues hay que medir el consumo de oxígeno".

Agrega que "para la musculatura hay que hacer un trabajo isométrico o de compensación, al cual también llaman entrenamiento funcional, es decir, el piloto debe mantener por muchos minutos una misma postura", tal como se ve en el video.

Cifuentes, quien además es preparador físico de la Selección Chilena de Vóleybol, comenta que "en esta prueba de resistencia, dentro de un auto con 50 grados de calor, perderán hasta 5 kilos de peso. Por ello deben tomar 12 litros de agua durante la carrera".

Kick boxing: en el video, el piloto británico Harry Tinncknell, quien corre este sábado en el auto 67, precisa que cada uno de los tres conductores por auto "debemos estar aproximadamente ocho horas al volante cada uno, pero esto no siempre se cumple. En una de las carreras manejé más de 10 horas. Terminé exhausto y necesito 4 a 5 días para recuperarme".

El piloto chileno de rally (categoría R3) José Miguel Hernández comenta que, en su caso, "cuando corría en moto adquirí el hábito de hacer ejercicios de musculación en el gimnasio. Hace 7 años que comencé a practicar kick boxing, que mezcla boxeo con artes marciales, y esto me ha servido bastante. Correr es un tema más mental que físico, por eso que practico este deporte tres veces a la semana".

Dice que esto "me ayuda a mantener la calma, trabajar la respiración y a soportar presiones, y me da la capacidad de controlar la cabeza y tomar las decisiones estratégicas sin gastar mucha energía". En su caso, cada vez que compite en rally pierde hasta 5 kilos. "Es como estar 6 horas seguidas en el gimnasio. Al ir muy rápido las pulsaciones suben. Hay que identificar si uno está sobre respirando, por ejemplo, pues si falta el oxígeno, se contraen los músculos".