

CICLO-INDOOR

ANEXO XIII

2018-2019

INDICE:

1. Que es el ciclo-indoor. *Pág 3*
2. Recomendaciones *Pág 4*
3. La música en ciclo-indoor *Pág 5*
4. El profesor de ciclo-indoor *Pág 6*
5. Equipación para la sesión de ciclo-indoor *Pág 7*
6. Zonas de ritmo cardiaco *Pág. 9*
7. Ejemplo de sesiones en spinning. *Pág 11*

1. QUE ES EL CICLO-INDOOR

Ciclo-indoor es el programa de ciclismo estacionario y el nombre más reconocido en el mundo, es enseñado por más de 130000 instructores certificados y miles de centros en ochenta países a lo largo del mundo. Ofrece recorridos llenos de energía e inspirados en el ciclismo en clases que combinan principios de entrenamiento, enseñanza especializada, música motivadora y una filosofía de conexión cuerpo-mente, el Programa Spinning es sinónimo de calidad, seguridad y diversión.

Es un programa de entrenamiento físico y mental en bicicletas estáticas, apto para todo tipo de personas independientemente de su edad y condición física, que de forma controlada permite individualizar la intensidad del esfuerzo y las técnicas de pedaleo a cada participante siguiendo las indicaciones del instructor y con una música motivante.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE SU PRÁCTICA?

1. Mejora de las principales capacidades físicas básicas, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza y flexibilidad, interesantes tanto para el deportista de alto nivel, como para aquellas personas muy desentrenadas o incluso con enfermedades metabólicas.
2. Tonifica los principales grupos musculares de las extremidades inferiores sobre todo, haciéndolas más fuertes, resistentes y bonitas.
3. Ayuda a descender el porcentaje graso. La gran cantidad de calorías que se consumen en el desarrollo de las sesiones de spinning® hace que aumente el metabolismo basal. Además se pueden desarrollar sesiones a intensidades en las que principalmente las calorías consumidas provengan del metabolismo de las grasas.
4. Mejora la concentración y capacidad de percepción del propio cuerpo, aprendiendo a conocerse mejor uno mismo.
5. Motiva, divierte y relaja a todas las personas que lo practican.
6. Ampliar el círculo de amistades.
7. Socializarse.

¿PUEDE PRACTICAR SPINNING® CUALQUIER PERSONA?

Personas de diferente edad y capacidad física, pueden practicar spinning® simultáneamente en la misma sesión, siempre y cuando sigan las indicaciones del instructor. Estas indicaciones se refieren a:

1. Los ajustes de la bicicleta, posiciones encima de la bicicleta y técnicas de pedaleo más adecuadas para cada participante.
2. La intensidad del esfuerzo más adecuadas para cada participante, controlada mediante la frecuencia cardíaca o mediante la percepción subjetiva del esfuerzo.

Personas con enfermedades o factores de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular deben consultar a su médico la conveniencia o no de realizar una práctica de ejercicio físico regular y controlado. Así como el resto de personas que se encuentren en una situación especial.

2. RECOMENDACIONES

- Las únicas contraindicaciones para practicar ciclo indoor son no tener problemas cardíacos; por lo demás, pueden practicarlo hombres y mujeres de cualquier edad, con condición física o sin ella.
- En general, se debe utilizar ropa cómoda y fresca que permita libertad en los movimientos.
- Cualquier pantalón corto deportivo puede servir, pero es recomendable utilizar culotte para mayor comodidad.
- Camisetas cómodas y transpirables, si no es posible llevar maillot de ciclista.
- En cuanto al calzado, es importante utilizar un zapato de suela de goma rígida para pedalear de una forma segura y uniforme. Los requerimientos básicos son: suela de poliuretano revestida con caucho anti-deslizante, también se puede utilizar un zapato de goma convencional que sea cómodo y ajustarlo al pedal con las correas que se incorporan a la bicicleta.
- Es imprescindible el uso de una toalla para usar durante el ejercicio y una botella de agua para hidratarse.
- Utilizar una botella de agua de medio litro por cada clase de 45 minutos.
- Llevar una muda de ropa limpia para después del ejercicio.
- Es recomendable el uso de un pulsómetro, para que ejercites con mayor seguridad y comodidad.
- Se recomienda que todos los participantes en una clase de Spinning beban agua fresca cada cinco minutos.
- No entrar a una clase sin haber comido una hora y media antes. Se necesita combustible para poder rendir.

3. LA MUSICA EN CICLO-INDOOR.

La música debe cumplir con ciertos standars para el entrenamiento correcto del ciclo indoor. El volumen no debe ser muy alto (no mas de 90 decibelios), debe ser relajante y desestresante, puede o no llevar letra en cualquier idioma, pero debe permitir la concentración y alentar el ejercicio a realizar.

Lo que pasa que muchas veces la gente se acostumbra a que otros monitores instructores manejen ese tipo de música en español y que incluso van cantando, con lo cual resulta difícil llegar a una educación en este campo.

El objetivo de que la música sea de ese modo, es que se logre desestresar la mente, se logre percibir el esfuerzo, llegar a desarrollar bien la clase, desarrollar la capacidad de la mente, para un beneficio nuestro, es decir desarrollar sustentablemente el ser, no solo las piernas. La música también, es parte muy importante de la sesión, y como no trabajada por nosotros, dicha música refleja lo buena que es o puede ser dicha clase. La música refleja el objetivo de la sesión, es decir para una sesión de fondo utilizamos música suave y de concentración, para una sesión de fuerza utilizamos música un poco mas fuerte que refleje la vitalidad del cuerpo, pero que no engañe a la mente, para una sesión interválica utilizamos música variada, que incluso se pueda disfrutar a ratos en las fases de descanso, pero que no nos distraiga. Ahora, la música te lleva a todos lados, si pones música muy comercial, la gente se va al momento y lugar donde la recuerda, tal vez una persona, a una situación en concreto en la radio, etc., **¿y entonces el objetivo de la clase donde se ha quedado?** por eso no es aconsejable este tipo de música. La música que aun no teniendo letra que distraiga pero que sus componentes llegan a ser estridentes, puede llegar a cansar tanto, que la gente se encuentre reacia a entrar a una sesión de ciclo indoor por el agotamiento mental que se le ha provocado.

La música es una clave importante; procura que tu música sea la mejor para el tipo de entrenamiento y el objetivo y siempre recuerda, tu eres el instructor, tu sabes porque impartir tu clase con ese tipo de música e interpretarla de esa manera y la gente debe seguirte a ti, no tu a la gente.

4. EL PROFESOR DE CICLO-INDOOR.

Como en cualquier otra actividad colectiva dirigida, las características y cualidades del profesor son vitales para el éxito de la clase. En el caso del CI, el profesional encargado de dirigir la sesión debe ser un gran comunicador que crea realmente en lo que está haciendo, debe vivir la sesión, sentir la música y respirar CI por sus poros, para transmitir esas sensaciones de diversión y disfrute a sus alumnos.

Debe crear un canal de comunicación bidireccional entre el grupo y él, de forma que, no sólo mediante comunicación verbal, sino también a través de gestos, o con una simple mirada, esté en contacto con ellos. Además el instructor debe ser carismático y mostrar altas dosis de motivación, así como un gran entusiasmo y energía que faciliten la interacción del grupo dentro de la sesión.

Aparte de las anteriormente mencionadas, el buen profesor debe tener las siguientes características:

- Se trata de un ejemplo a seguir, debe ser técnicamente correcto y adoptar una buena posición sobre la bicicleta. Debe llevar una indumentaria adecuada y ser el primero en usar toalla, llevar líquido a las clases, etc.
- Debe acudir a las clases en un buen estado de salud; nunca debe llegar enfermo o lesionado.
- Tiene que mostrar un buen estado de forma física; no tiene por qué ser un atleta profesional, pero se le debe ver suelto y en forma, desempeñando bien su trabajo y participando activamente en la clase.
- Debe transmitir energía a los alumnos y ser un gran motivador.
- Su función es la de enseñar, por lo tanto se trata de un educador y, como tal, debe expresarse correctamente, utilizando una terminología adecuada y específica, y mostrando conocimientos sobre la materia.

5. EQUIPACIÓN ADECUADA PARA UNA SESIÓN DE CICLO-INDOOR

Calzado



Puedes optar por dos tipos de calzado: zapatillas deportivas comunes o zapatillas específicas para ciclismo, con calas para **bicicleta BTT o de montaña**. Cualquiera de las dos opciones es correcta. Si optas por la primera opción, te recomendamos que las zapatillas sean de suela más bien dura. Para la práctica de Spinning® una zapatilla de suela blanda absorbe mucha de la fuerza del pedal y por consecuencia hace ineficiente el pedaleo. Además, también se va a doblar sobre el pedal en la posición de pie y puede causarte una sensación de incomodidad y hasta de adormecimiento en los pies. Si optas por las segundas, tu pedaleo será más eficiente, tu comodidad será también mayor.

Culotte



Unos pantalones cortos de ciclista o *culottes* acolchados son absolutamente recomendables para garantizar un entrenamiento cómodo y evitar molestias en ingles y glúteos. Con ellos el dolor disminuirá y desaparecerá por completo en cuanto los músculos se acostumbren a la práctica del ciclismo. No uses ropa interior con tus culottes de ciclista. Siempre lava tus culottes después de entrenar.

Guantes de ciclismo



La constante presión en el manillar durante una sesión puede causar fatiga en tus manos y hasta entumecimiento. El sudor acumulado también puede hacer que se te resbalen las manos del manillar, lo que es muy molesto y también puede llegar a ser peligroso. Puedes eliminar estos problemas usando unos guantes de ciclista ajustado y ligero.

Botellín



Nada afectará más a tu rendimiento que la hidratación y debes saber que durante un entrenamiento de Spinning la pérdida de líquido es grande ya que a diferencia del ciclismo al aire libre,

donde la brisa refresca tu cuerpo, el ejercicio bajo techo provoca un exceso de sudor y una mayor necesidad de tomar fluidos. La hidratación es un factor crucial en tu habilidad de sudar y mantener una temperatura corporal estable, también ayuda a deshacerte de las toxinas corporales que se acumulan durante el ejercicio. Es recomendable beber 1 litro de agua durante una sesión de entrenamiento de 45 minutos de Spinning.

Toalla



Trae una toalla de mano para secarte el exceso de sudor que pueda obstaculizar la habilidad de tu piel para enfriarse, así como impedir sujetar adecuadamente el manillar. Puedes secarte continuamente a lo largo de la sesión como muestra de higiene y respeto para tus compañeros.

Pulsómetro



Lo primero que queremos decirte es que no es necesario utilizar pulsómetro para realizar las sesiones de Spinning. Dicho esto sí te decimos que es una herramienta de trabajo muy interesante. Te explicamos las ventajas que conlleva la utilización de un accesorio como este. Lo primero es que te ofrece una información objetiva del esfuerzo que estás realizando. Te permite controlar y dosificar la intensidad con gran exactitud y saber con precisión hasta qué punto tus recuperaciones son buenas.

6. LAS ZONAS DE RITMO CARDIACO

Hay en total cinco zonas principales de ritmo cardíaco de entrenamiento. Entrenar en una o en todas estas zonas puede jugar un importante papel en tu condición física general o programa de entrenamiento, dependiendo de tus objetivos individuales. Utilizamos el término “zona” porque no deberías pensar en los ritmos cardíacos como un número específico de latidos por minuto. Más bien, necesitas pensar en entrenar en el rango dentro de tu zona deseada de ritmo cardíaco.

Zona de recuperación (50%-60%)

Probablemente, ésta es una de las más importantes zonas de entrenamiento y, sin embargo, una de las menos apreciadas, especialmente por las personas de la filosofía del ejercicio *sin dolor no hay mejora*. Entrenar en esta zona ayuda regenerar el organismo, a rehabilitarse de algunas dolencias.

Zona de manejo de peso (60%-70%)

Desde este punto en adelante tu cuerpo comienza a recoger los efectos positivos del ejercicio aeróbico. Esta es la zona de entrenamiento que hace trabajar a tu corazón lo suficientemente duro como para que se fortalezca y prepare para un ejercicio sostenido, moderado y sin dolor. Además, tu cuerpo se irá poniendo en forma al quemar como combustible una combinación más alta de calorías de grasa que calorías de hidratos de carbono.

Zona aeróbica (70%-80%)

Entrenar dentro de la zona aeróbica no sólo beneficia a tu corazón, sino también a tu sistema *respiratorio*. Cuando entrenas dentro de este rango, aumentas tu resistencia y fuerza aeróbica, la capacidad de llevar oxígeno y eliminar dióxido de carbono de los músculos específicos que se ejercitan. Si se te pidiera describir la intensidad de este nivel, dirías que es de algún modo dura y de hecho esto es lo que te parecerá. A esta intensidad de ritmo cardíaco, vas a sentir algunas de las molestias del régimen de ejercicio. No es una zona dolorosa de entrenamiento pero te hará respirar fuertemente, trabajar duro y sentir los esfuerzos de tu cuerpo.

Zona del umbral anaeróbico (80%-90%)

En algún punto dentro de esta zona entrenarás en o cerca de tu umbral anaeróbico. Cuando se entrena dentro de este rango, el beneficio principal es aumentar la capacidad de tu cuerpo para metabolizar ácido láctico, permitiéndote entrenar más duro sintiendo el dolor de la acumulación de lactato y falta de oxígeno. Si se te pidiera describir la intensidad de este nivel, dirías que es dura. Sentirás el dolor que deriva del entrenamiento duro (músculos cansados, respiración fuerte y fatiga). Si mantienes el ritmo, tendrán lugar efectos de entrenamiento y podrás sostener más trabajo durante períodos más largos de tiempo y a niveles más bajos de ritmo cardíaco.

Zona de la línea roja (90%-100%)

Este es el entrenamiento de más alta intensidad. Sólo deberás entrenar en este nivel si estás en perfecta forma. Mientras estés en la línea roja, habrá atravesado el umbral anaeróbico y estarás trabajando con falta de oxígeno, lo que significa que tus músculos estarán utilizando más oxígeno del que tu cuerpo puede proporcionar. Esto está bien porque los músculos esqueléticos trabajan bajo el principio *trabaja ahora, paga más tarde*. Esto significa pisar el acelerador e ir tan rápido como puedas durante cortos períodos de tiempo. Entrenarás los rápidos senderos metabólicos de tus músculos de contracción rápida. Si se te pidiera describir qué se siente al entrenar dentro de esta zona de línea roja, la respuesta sería colorida y llena de interjecciones

7. EJEMPLO DE SESIONES EN CICLO-INDOOR

Sesión de Ciclo Indoor
Nivel - Iniciación.
Objetivo principal de la sesión: Desarrollar la fuerza resistencia.
Objetivos secundarios <ul style="list-style-type: none">- Mejorar la técnica en diferentes posiciones y tipos de pedalada.- Trabajar el ritmo a través de la música.
Descripción de contenidos
Calentamiento (15')
<ul style="list-style-type: none">- Aumento progresivo de la intensidad de trabajo, hasta llegar a zona 3 (80% de la FC máx.).- Pedalada rápida (> 110 rpm) con cambios de posiciones y agarres.

Parte principal (35')

- 2 x 10'/5' (aproximadamente) intercalando series de pie y sentado.
- Períodos de carga con alta resistencia de frenado y cadencias lentas (< 80 rpm), con pedalada redonda. Intensidad de trabajo en zona 3 (80-90% de la FC de reserva.).
- Períodos de recuperación de 3-5', en zona 2 (70-80% de la FC de reserva.), resistencia de frenado ligera, cadencia de pedalada entre 90 y 110 rpm.
- Con cambios de posiciones y agarres.
- Control continuo del ritmo de pedalada a través del beat musical.

Vuelta a la calma (10')

- Descenso progresivo de la FC mediante pedaleo suave.
- Estiramientos específicos del tren inferior.