

SPINNING®



→ Hoja para estudiantes

CADENCIA Y RESISTENCIA



RANGO DE CADENCIA PARA TERRENOS PLANOS: 80-110 RPM

Pedalear más rápido de 110 RPM a menudo causa que los participantes reboten en el asiento. Esto sucede al pedalear muy rápido y con un pedaleo de baja calidad. Es común que los participantes empujen fuertemente hacia abajo los pedales en vez de pasar por las 4 fases del pedaleo, por lo que en el caso de que este pedaleo de mala calidad se lleve a cabo, entonces la inercia del disco de la bicicleta jalará los pedales todo el camino. En el momento en que el pie alcanza la parte inferior del pedaleo, la pierna ya no puede ir más lejos y la cadera es elevada fuera del asiento, creando un rebote sobre el. La solución inmediata es agregar más resistencia, pero también se debe trabajar con ejercicios de cadencia y técnica de pedaleo.

RANGO DE CADENCIA PARA COLINAS: 60-80 RPM

Lance Armstrong ha sorprendido al mundo del ciclismo con su habilidad para pedalear a más de 90 RPM en algunas de las montañas más inclinadas de Europa, pero tenemos que tener en mente que Lance puede pedalear a 400 vatios de potencia por varias horas y aun así permanecer aeróbico, cuando varios ciclistas de renombre mundial se sienten orgullosos en el caso de alcanzar 400 vatios por unos cuantos minutos. Para que se pueda pedalear a 90 RPM en una colina pronunciada, se tiene que ser un súper humano o elegir un cambio de velocidad tan bajo (con la estrella pequeña de la bicicleta real) que la bicicleta apenas se movería. Solo basta con recordar que la bicicleta Spinner no tiene estrella pequeña. El límite inferior de 60 RPM en la montaña es por razones de seguridad. Si no puedes girar los pedales con una cadencia mayor a 60 RPM, entonces la resistencia está demasiado alta. Se deben fortalecer las piernas usando la resistencia apropiada y una cadencia no menor a 60 RPM.

→ Para más consejos e información del programa Spinning ir a: www.spinning.com