



→ Hoja para estudiantes

COMO MANTENERSE SEGURO CON EL PROGRAMA SPINNING®

1

Spinning® es el programa original de ciclismo bajo techo y fue creado a partir del ciclismo de ruta. Simula terrenos, condiciones y técnicas al usar cinco movimientos básicos y tres posiciones de manos que dan una sensación de ciclismo real. Más de 120,000 instructores en todo el mundo coinciden al decir que no harían nada sobre una bicicleta Spinner® que no pudieran hacer sobre una bicicleta real. Por esta razón el programa de Spinning enfatiza en una forma y técnica efectiva y segura. Cada tip de seguridad descrito a continuación explica como entrenar de manera cómoda, segura, y divertida.



SEGURIDAD Y AJUSTE DE LA BICICLETA

Las bicicletas Spinner están diseñadas y construidas para ajustarse a cualquier tamaño, condición y habilidad. Las bicicletas Spinner son ajustables, dan una sensación de bicicleta real. Estas te dejan personalizar la altura del asiento y el manubrio para crear un perfecto ajuste –lo cual es importante. Al ajustar correctamente la bicicleta, obtendrás todos los beneficios de los movimientos de Spinning y minimizarás el riesgo de lesión. Si eres principiante asegúrate de llegar a la clase al menos 15 minutos antes para platicar con tu instructor sobre la seguridad de la bicicleta y el procedimiento de ajuste. Recuerda pedalear a tu propio paso y aprender los movimientos sentado antes de avanzar a los movimientos de pie y saltos. Siempre permanece en control y concentrado en tu posición. Lo más importante, ¡diviértete!



FORMA Y TÉCNICA

La forma apropiada es una parte esencial del programa de Spinning. Si no tienes la forma y técnica correcta, solamente desperdiciarías una gran sesión de ejercicio, y puedes poner a tu cuerpo bajo un riesgo innecesario. Las siguientes son algunas de las preguntas que determinan si un movimiento debe ser usado en una clase de Spinning:

- ¿Puedes realizar este movimiento en una bicicleta de ruta? ¡Si no, no lo hagas!
- ¿Llevas el control de la bicicleta?
- ¿Se ve que el movimiento tiene una función fisiológica, o es solamente por coreografía?
- ¿Es este movimiento seguro y eficiente?
- ¿Se siente natural este movimiento?

Los siguientes movimientos son variaciones de la técnica de Spinning que pueden comprometer tu entrenamiento, por lo que no los debes llevar a cabo.



MOVIMIE

El movimiento excesivo de la parte superior del cuerpo, incluyendo abdominales, lagartijas e inclinaciones excesivas de lado a lado no son solo ineficientes, sino que te hacen perder tu balance y pueden dañar tu espalda. Si quieres fortalecer la parte superior del cuerpo, dedica tiempo a estos ejercicios en una sesión por separado –debaajo de la bicicleta.

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



POSTURA DE PEDALEO

Pedalear sentado en posición de manos 3 puede parecer perfectamente inofensivo, particularmente porque algunos ciclistas de alto nivel corren en una posición similar usando aerobarras. Sin embargo, esto es porque los triatletas tienen equipos personalizados donde pueden colocarse en esta posición cómodamente. Sobre la Spinner®, esta posición hyperflexionada puede dañar la espalda y puede ser incómoda, particularmente para personas de baja estatura.



“SENTADILLAS” Y OTROS MOVIMIENTOS AISLADOS.

Aislar la parte inferior del cuerpo al pedalear puede parecer como un excelente ejercicio para los cuádriceps. Sin embargo, esto puede poner en riesgo las rodillas y la columna vertebral. En vez de esto, se puede llevar a cabo una escalada de píce con manos en posición 3 o sentado con posición de manos 2.



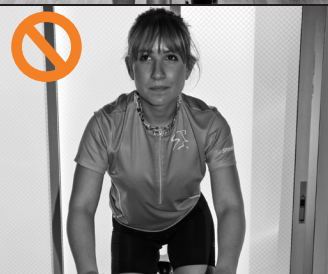
PEDALEO

No se debe pedalear hacia atrás, o con un pie fuera del pedal. Pedalear con una sola pierna es un ejercicio avanzado que solo ciclistas de alto nivel practican sobre máquinas entrenadoras diferentes a las bicicletas Spinner. En una Spinner, estos ejercicios no tienen ningún beneficio, ya que los músculos trabajan lo mismo, y queman el mismo número de calorías pedaleando hacia delante o hacia atrás.



SALTOS A TODA VELOCIDAD

Los saltos son efectivos y retadores, pero cuando se realizan demasiado rápido, éstos no funcionan bien. Ya que el objetivo de los saltos es crear transiciones suaves entre las posiciones de pie y sentado, la clave es la velocidad correcta. Si los saltos son realizados demasiado rápido, el ejercicio es ineficiente.



CADENCIA

El pedaleo con una cadencia alta y sin resistencia es poco efectivo en una Spinner. Lo correcto es correr a 110 RPM o menos. Si comienzas a rebotar en el asiento, incrementa la resistencia. Pedaleo con un paso consistente con buena resistencia, desarrolla poder, fuerza y resistencia corporal.



ESTIRAMIENTO

Estirar es tan importante como pedaleo, y es mejor realizarlo debajo de la bicicleta. Estirar sentado con una sola pierna sobre la bicicleta o parado con una pierna sobre los manubrios pueden potencialmente hacer más daño que ayudar; esto es porque es fácil resbalarse accidentalmente de los pedales, o peor, del asiento. Dale tiempo al cuerpo para enfriarse y dedícale tiempo al estiramiento debajo de la bicicleta. ¡Trabajaste duro, lo mereces!

Recuerda, El programa de Spinning esta creado para simular una experiencia de ciclismo real. Si no harías cierto movimiento en una bicicleta real por seguridad física, piénsalo dos veces antes de hacerlo sobre una Spinner.

EQUIPO DE SPINNING®

El tener el equipo correcto no solo hace tu clase más cómoda, además la hace más segura. Cerciórate de comenzar cada clase con un bote de agua, una toalla, y shorts de ciclismo. Nuestro catálogo de productos esenciales para Spinning, incluye botellas de agua de 28 onzas para que estés hidratado, toallas ultra absorbentes de Spinning que mantienen el sudor fuera del manubrio; y shorts de ciclismo para una clase cómoda.