

SPINNING®



→ Hoja para estudiantes

ESCALADA EN COLINA EN LAS CLASES DE SPINNING®

En las clases de Spinning, nosotros ponemos la resistencia en la bicicleta para simular la escala en colina. Este tipo de instrucción desarrolla la fuerza cardiovascular y la potencia muscular aumentando la habilidad de los músculos para girar las manivelas mientras se vence la resistencia.



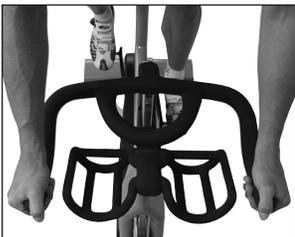
SENTADO EN COLINA



PIE EN COLINA



POSICIÓN DE MANOS #2



POSICIÓN DE MANOS #3

BENEFICIOS DE LA ESCALADA EN COLINA

- » Aumenta la resistencia muscular al realizar las repeticiones durante un período prolongado.
- » Aumenta la fuerza muscular para generar poder.
- » Aumenta la potencia para aplicar la fuerza máxima en un período de tiempo corto.
- » Aumenta la resistencia de tendones y ligamentos, aumentando el espesor del tejido conjuntivo para accionar el pedal.
- » Mejora umbral lactato/anaeróbico.
- » Aumenta el concentración mental.
- » Desarrolla el poder y la elasticidad musculares.
- » Mejora la cadencia.
- » Desarrolla la coordinación.
- » Desarrolla la velocidad y la fuerza máximas.
- » Mejora la tolerancia al lactato ya que el cuerpo incrementa su habilidad de remover el lactato de la sangre y enseña a los músculos a utilizar mucho más la grasa como combustible así como también poder almacenar más glicógeno.
- » Aumenta la fuerza cardiovascular con el incremento de resistencia que estresará al corazón lo suficiente para hacer que el mismo se adapte a la resistencia.

TÉCNICAS PARA ESCALAR UNA COLINA

- » Mantener un patrón de respiración constante.
- » Mantener la postura apropiada. Cuando esté sentado, deslice sus caderas en el asiento. Al pararse, equilibre su peso sobre la manivela.
- » Relajar el torso para eliminar la tensión muscular.
- » Lograr un golpe poderoso y eficiente ejerciendo presión durante los 360 grados.
- » Mantener una cadencia eficiente conforme la colina, de modo que trate de utilizar su cadencia natural de escalada.
- » Cuando esté sentado, mantenga las manos encima de la manivela (Posición de Manos #2), abra la cavidad del pecho para respirar con facilidad. Permita que sus manos permanezcan relajadas pero firmes, para liberar la tensión y proporcionar la estabilidad. Al levantarse del asiento, estire el torso llevando los pulgares hacia el final de la manivela (Posición de Manos #3). Mantener el mentón hacia arriba, los hombros hacia atrás y el pecho abierto.

→ Para más indicaciones e información sobre el Programa de Spinning, por favor consulte el sitio de la internet www.spinning.com.