

FICHA TÉCNICA

ESCUELA MUNICIPAL DE CICLO INDOOR

FUNDAMENTACIÓN

Comúnmente conocido como “spinning”, marca registrada. El ciclo indoor fue creado en 1987 por Johnny G. en Estados Unidos. Desarrolló esta actividad para entrenar en interior junto a otros compañeros y unas nuevas bicicletas que ellos mismos modificaron. Posteriormente añadieron la música para aumentar la motivación, romper la monotonía y así hacer sesiones de entrenamiento más ameno.

OBJETIVOS:

Los objetivos generales que se plantean en la práctica del ciclo indoor en la Escuela Municipal son, los siguientes. Pero los más importantes son:

- La consecución de los **beneficios a nivel de salud** y mejora de la condición física, pero igual de relevantes son los siguientes:
- Aquellos relacionados con el **ocio y la recreación**.
- También la **formación** acerca de lo que supone la práctica de esta actividad.

1. En relación al **primer objetivo**, “la consecución de los beneficios en la salud” que aporta la actividad, es necesario destacar que abarca todas las dimensiones de la personalidad. Aporta mejoras a nivel fisiológico y socio afectivo (emociones, relaciones afectivas...). A continuación, resumimos los más importantes en las siguientes líneas:

- Mejora el aparato **cardiovascular**, aumentando el consumo de oxígeno, disminuye la frecuencia cardiaca submáxima y la de reposo, mejora la circulación sanguínea, etc.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Permite un alto consumo de calorías en poco tiempo, por lo que ayuda a perder peso.
- Tonifica los grupos musculares más solicitados, como son los bíceps, tríceps, abdominales, músculos de las piernas como los cuádriceps, gastrocnemios e isquiotibiales, también los glúteos, aumentando la fuerza - resistencia. Refuerza el tejido conjuntivo, incide positivamente sobre el proceso de osificación, mejora la movilidad articular...
- Catarsis del estrés generado en la rutina diaria, ya que el ciclo indoor colabora en su disminución.
- Se puede practicar en cualquier época del año, no se suspende por mal tiempo, al practicarse en un gimnasio y no al aire libre.
- Es una actividad social, que se practica en grupo, permitiendo hacer nuevas relaciones de amistad y compañerismo.

Para la consecución del objetivo de mantenimiento y mejora de la salud, es importante atender a la **prevención de lesiones en el ciclo indoor (una de las finalidades planteadas)**.

Entre los problemas que podemos encontrar entre practicantes asiduos (debemos considerar el volumen de trabajo semanal que el cliente dedica a esta especialidad), podemos detallar una gran incidencia entre problemas a nivel de la rodilla, lumbalgias, cervicalgias y dorsalgias, problemas en extremidades: manos, tendinitis, problemas en zona genital

(relacionados con la superficie de contacto-sillín). Por todos estos motivos, se recomienda seguir las indicaciones de nuestros monitores y dejarse aconsejar por ellos en cualquier momento en el que notemos alguna molestia, ya que probablemente sea debido a una mala posición encima de nuestra bicicleta estática.

2. Los objetivos a nivel de ocio y recreación están muy relacionados con las emociones que transmite esta actividad. Además de saber que se está practicando un ejercicio sano, este debe “enganchar” al usuario para que no lo abandone, por lo que debe enfocarse como una actividad lo más divertida posible. El ciclo indoor es una actividad que transmite **emociones**. Utilizando el soporte de la música y la ambientación, las sensaciones que puede transmitir se realizan de dos formas fundamentalmente: verbal y no verbal.

Estas emociones se dan de las dos formas indistintamente. Sin embargo, parece que la recepción, por parte de los asistentes, de las señales no verbales es captada más profundamente, al estar basada en el gesto, las señas, la incitación gesticular al esfuerzo de forma subjetiva, etc., aunque, por supuesto, se hace necesaria la comunicación verbal para determinadas ocasiones puntuales y para lograr efectos más objetivos. Salir en bicicleta suele ser una actividad solitaria y hasta aburrida, pero el ciclo indoor es grupal, estimula la competencia y constituye una excelente alternativa deportiva.

LAS CLAVES DEL ÉXITO.

- Actividad Física colectiva
- Actividad Física dirigida.
- Al ritmo de la música, pero no coreografiada (motivación).
- Técnicamente sencilla (Bicicleta)
- Bajo índice de lesión (poco estrés articular y muscular)
- Predominantemente cardiovascular de alta intensidad, y con intervención de los grandes grupos musculares del tren inferior.
- Elevado gasto calórico.

EVOLUCIÓN.

El ciclo indoor ha ido evolucionando con el paso de los años hasta llegar a convertirse en una actividad sencilla donde destacan las siguientes características:

- Sencillez técnica
- Exigencia física, pero adaptable a distintos niveles de condición física.
- Bajo índice de lesión, eliminar ejercicios de riesgo, sobre todo altas cadencias con poca resistencia.
- Importancia de la parte emocional.
- Comprensión de la actividad y manejo de la bicicleta y su potenciómetro Wattate.

De esta forma el CI ha pasado en los últimos años de ser una actividad exclusiva para los más entrenados a convertirse en una actividad divertida, segura y efectiva; abierta a un gran abanico de practicantes con distintos niveles de condición física.

CONTENIDOS:

Diferenciamos 3 momentos en la temporada, los cuales se dividen en trimestres.

Primer Trimestre

FECHAS APROXIMADAS, DEL 1 DE OCTUBRE AL 20 DE DICIEMBRE

- Conocimiento de las posiciones básicas en la bici de ciclo indoor, tanto sentado como de pie.
- Aprender a diferenciar los tiempos de velocidad dentro de la sesión. Un tiempo y doble tiempo.
- Conocer la técnica correcta de pedaleo: cadencias, posición de rodillas, caderas, tronco, hombros y codos.
- Trabajar la capacidad aeróbica, mediante tramos o repechos con intensidades que no sobrepasan el 80% de la FC máx. y 5 minutos de duración.
- Las sesiones serán rutas o recorridos muy continuos, con intensidades, bien por la velocidad o bien por carga, sin mucha variación.
- Conocer una rutina de estiramientos al final de cada una de las sesiones.
- Concienciar del buen uso de las instalaciones y la correcta indumentaria para la actividad.
- Inculcar una adecuada hidratación durante la práctica deportiva.
- Conocer el funcionamiento del potenciómetro durante las sesiones, test y comprobaciones al final de las clases.

Segundo Trimestre

FECHAS APROXIMADAS, DEL 8 DE ENERO AL 30 DE MARZO

- Reforzar o interiorizar las posiciones básicas en la bici de ciclo indoor, tanto sentado como de pie.
- Reconocer la velocidad de la música; un tiempo o doble tiempo. Distinguir la carga idónea para cada tipo de cadencia.
- Afianzar la técnica correcta de pedaleo: cadencias, posición de rodillas, caderas, tronco, hombros y codos.
- Continuar con el trabajo de mejora de capacidad aeróbica, mediante tramos o repechos con intensidades que no sobrepasan el 85% de la FC máxima. ni una duración de más de 10 minutos.
- Aumentar el trabajo en llanos con velocidad superior y carga inferior a de los repechos, con una duración inferior a 3 minutos y una intensidad máxima de 80%.
- Las sesiones tendrán una estructura diferente a la 1ª etapa, ya que habrá disparidad de duraciones (5 – 10min), intensidades (75 -85%) y cadencias de pedaleo (un tiempo y doble tiempo)
- Conocer el correcto funcionamiento, uso y finalidad del pulsómetro dentro de la sesión de ciclo indoor.
- Claridad en el concepto de hidratación durante el entrenamiento.
- Interiorizar una rutina de estiramientos después de la sesión e intentar que después de cada actividad se realice también.
- Respetar y cuidar las instalaciones, así como la indumentaria y accesorios referentes al ciclo indoor.
- Afianzar el conocimiento sobre el funcionamiento del potenciómetro durante las sesiones, test y comprobaciones al final de las clases.

Tercer Trimestre

FECHAS APROXIMADAS, DEL 10 DE ABRIL AL 30 DE JUNIO

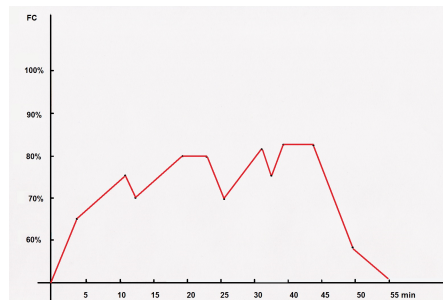
- Dominar las posiciones básicas en la bici de ciclo indoor, tanto sentado como de pie.

- Distinguir sin apenas problemas la velocidad de la música y la carga que debe acompañar en cada momento de la sesión.
- Tener una correcta técnica de pedaleo en las distintas posiciones a lo largo de una sesión de ciclo indoor.
- Continuar con el trabajo y aumento de la capacidad aeróbica e iniciarse en trabajos anaeróbicos; mediante repechos o tramos en los que se alcanzará el 90% de la FC máx. y “puertos” con una duración máxima de 15 minutos.
- Progresar con el trabajo en llanos con velocidad superior y carga inferior a la de puertos y repechos. La duración de estos tramos no superará los 5 minutos ni el 85% de la FC máxima.
- La estructura de las sesiones en esta etapa, se asemeja a las de la 2ª etapa. Pero difiere con ella, ya que aumenta la intensidad y la duración de la parte principal de la sesión.
- Uso correcto del pulsómetro en una sesión de ciclo indoor.
- Tener claro el concepto de hidratación una sesión de entrenamiento o práctica deportiva.
- Reconocer músculos que intervienen en la práctica del ciclo indoor, para que al final de cada una de las sesiones saber localizarlos en el propio cuerpo.
- Respetar y cuidar las instalaciones, así como la indumentaria y accesorios referentes al ciclo indoor.
- Dominar el conocimiento sobre el funcionamiento del potenciómetro durante las sesiones, test y comprobaciones al final de las clases.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES:

SESIONES POR ETAPAS

1ª Etapa:



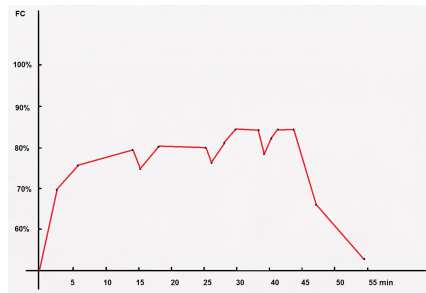
En esta sesión de la 1ª etapa de la actividad el calentamiento tiene una duración aproximada de 5 minutos, durante el cual se va aumentando progresivamente la carga y la velocidad de la música hasta llegar al 65% de la FC máxima.

La parte principal, tiene una extensión de unos 34 minutos en los cuales hay 4 repechos de 2 o 3 canciones cada uno y una duración de 5 min el primero, 10 el segundo, 9 el tercero y 6 '5 el último. La intensidad máxima se marca en el 80%, aunque puede que por fatiga acumulada a alguno de los usuarios se suba al 82%. Entre cada repecho se hace un descanso, siempre activo, de 1 minuto en el que se disminuye la carga y la velocidad. Durante este tiempo se explica como es el siguiente bloque.

La vuelta a la calma, se compone de 2 canciones en las que sin carga se va perdiendo velocidad hasta parar completamente. Cuando se ha parado completamente, todo el mundo se baja de la bici y se procede a estirar musculatura del tren inferior y superior. Se pregunta a los alumnos que nos cuenten sus sensaciones después de la sesión.

Es obligatorio limpiar la bicicleta al finalizar la sesión, antes de abandonar la clase.

2ª Etapa:



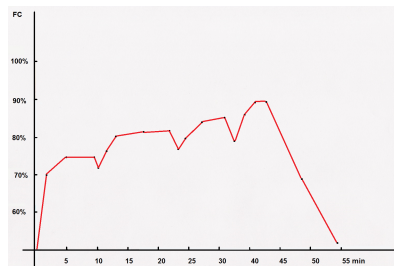
En esta sesión de la 2ª etapa de la actividad el calentamiento tiene una duración aproximada de 4 minutos, durante el cual se va aumentando progresivamente la carga y la velocidad de la música hasta llegar al 70% de la FC máxima.

La parte principal, tiene una extensión de unos 39 minutos en los cuales hay un llano y 4 repechos de 2 y 3 canciones cada uno y una duración de 4 min. el llano, 8 min el primer repecho, 9 '5 el segundo, 10 el tercero y 6' 5 el último. La intensidad máxima se marca en el 85%, aunque puede que por fatiga acumulada a alguno de los usuarios se suba un poco más. Entre cada repecho se hace un descanso, siempre activo, de 1 minuto en el que se disminuye la carga y la velocidad. Durante este tiempo se explica como es el siguiente bloque.

La vuelta a la calma, se compone de 2 canciones en las que sin carga se va perdiendo velocidad hasta parar completamente. Cuando se ha parado completamente, todo el mundo se baja de la bici y se procede a estirar musculatura del tren inferior y superior. Se pregunta a los alumnos que nos cuenten sus sensaciones después de la sesión.

Es obligatorio limpiar la bicicleta al finalizar la sesión, antes de abandonar la clase.

Etapa 3:



En esta sesión de la 3ª etapa de la actividad el calentamiento tiene una duración aproximada de 4 minutos, durante el cual se va aumentando progresivamente la carga y la velocidad de la música hasta llegar al 70% de la FC máxima.

La parte principal, tiene una extensión de unos 40 minutos en los cuales hay un puerto con 4 canciones y 3 repechos de 3 canciones cada uno y una duración de 12 min. el puerto, 6 '5 min el primer repecho, 9 el segundo y 6' 5 el último. La intensidad máxima se marca en el 90%, que por fatiga acumulada es "relativamente fácil" llegar a este nivel, que no se mantendrá más de 1 '5 min. Entre cada repecho se hace un descanso, siempre activo, de 1 minuto en el que se disminuye la carga y la velocidad. Durante este tiempo se explica como es el siguiente bloque y mantener a los usuarios activos.

La vuelta a la calma, se compone de 2 canciones en las que sin carga se va perdiendo velocidad hasta parar completamente. Cuando se ha parado completamente, todo el mundo se baja de la bici y se procede a estirar musculatura del tren inferior y superior. Se pregunta a los alumnos que nos cuenten sus sensaciones después de la sesión.

Es obligatorio limpiar la bicicleta al finalizar la sesión, antes de abandonar la clase.