

CICLO INDOOR - SPINNING

FUNDAMENTACIÓN

Se define como una actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta especialmente diseñada para tal efecto, a un ritmo determinado, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular.

Acompañados con música, realizaremos los mismos ejercicios que se realizan encima de una bicicleta de calle: subiremos montañas, llanaremos por grandes carreteras y realizaremos algún que otro sprint; y todo ello sin salir de nuestra sala.

El ciclo indoor nos brinda beneficios tanto aeróbicos como anaeróbicos y nos otorga resistencia física mediante ejercicios que van intensificándose progresivamente durante cada sesión.

Po suerte, es una clase que la pueden practicar todas las personas ya que no precisa de una compleja coordinación ni equilibrio, no es necesario ser ciclista ni haber montado en bicicleta anteriormente.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de ciclo indoor son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la resistencia muscular, especialmente la del tren inferior
- Mejorar la resistencia aeróbica y el aumento del umbral anaeróbico
- Mejorar el sistema cardiovascular
- Incrementar el ritmo metabólico
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Se desarrollará esta fase subidos en la bici y durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

En esta fase es donde se realizarán las secuencias coreográficas con su progresión metodológica consiguiente.

La clase se dividirá por tramos, el monitor dará instrucciones en cada momento a los usuarios de lo que estamos realizando, controlando la frecuencia cardíaca a la que queremos trabajar.

La duración de esta fase será entre 40 y 45 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

La duración será de 10 minutos con músicas que propicien la relajación.