

METODOLOGÍA DE TRABAJO EN EL CICLO INDOOR.

INTRODUCCIÓN

En 1987 un exciclista profesional norteamericano afincado en California conocido por Johny G, en busca de continuar con sus entrenamientos en bicicleta en la época invernal pensó en realizar unas modificaciones en su bicicleta estática y utilizar la música para amenizar sus entrenamientos, de esta manera nacía una nueva actividad que en la década de los noventa se extendió por todo el mundo con el nombre de ciclo indoor, spinning o cycle entre otros.

Se trata de una clase no coreografiada, que se realiza en bicicleta al ritmo de la música en la cual el instructor marca la intensidad de trabajo modificando la resistencia de rodadura y la cadencia de pedalada. Esta nueva visión de clase colectiva viene a llenar un espacio vacío, que el usuario venía demandado varios años atrás. El éxito del ciclo indoor radica en varios aspectos muy diferentes como por ejemplo podría ser el hecho de generar un alto gasto calórico en un corto espacio de tiempo, se trata de una forma de trabajar el sistema cardiovascular de una manera divertida alejándonos de las aburridas máquinas cardiovasculares, elimina los elementos coreografiados que hacen complicadas; para algunos; otros tipos de clases colectivas sin tener por ello que eliminar la música, el movimiento básico (la pedalada) es un movimiento limpio que reduce todo tipo de impacto eliminando riesgo de lesiones, no necesita un largo periodo de aprendizaje y además al trabajar grandes grupos musculares provoca unas adaptaciones muy rápidas, todo ello sin olvidarnos de que el ciclismo en nuestro país es uno de los deportes más practicados y con un mayor número de seguidores y al fin y al cabo el ciclo indoor no deja de ser una nueva modalidad de ciclismo.

Estas son solo algunas de las razones por las cuales el ciclo indoor se ha hecho con uno de los papeles protagonistas en el panorama de fitness a nivel internacional.

LA INTENSIDAD

La Intensidad en la clase de ciclo indoor viene determinada fundamentalmente por tres aspectos:

- La cadencia de pedalada, que se mide en revoluciones por minuto (rpm) y se refiere a los ciclos de pedaleo completos realizados en este margen de tiempo; estando determinado principalmente por la música.
- La resistencia de rodadura, que se refiere a la resistencia ofrecida por la zapata sobre la rueda de inercia, esta fuerza de frenado va indicada por el profesor, pero es el alumno el que en última instancia la selecciona dependiendo de su capacidad física.
- La posición sobre la bicicleta, diferenciando entre de pie y sentado y requiriendo la primera una mayor demanda cardiovascular, al reclamar la participación de un mayor número de grupos musculares.

Para determinar la intensidad en nuestras sesiones, utilizamos la escala de Borg modificada de esfuerzo percibido, la cual fue publicada en el año 2000 por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). Esta escala tiene 10 valores de esfuerzo subjetivo, donde el 1 es el esfuerzo mínimo y el 10 es la carga máxima soportada por el sujeto. De esta manera se pretende que todos los alumnos intenten alcanzar la misma cadencia de pedalada marcada por la música, pero el nivel de resistencia de rodadura lo determinan teniendo en cuenta la escala de Borg, siendo el instructor quien marca el nivel de esfuerzo que debe seguir el alumno.

LA BICICLETA

Es de vital importancia el perfecto conocimiento del técnico de la máquina que va a utilizar en sus clases. Las características fundamentales de la bicicleta de Ciclo indoor son:

- Los materiales en los que está construida son muy robustos, siendo el acero el material predominante tanto en los cuadros como en los componentes.
- Su diseño se aproxima al de una “bicicleta de calle convencional”, esto unido a la gran variedad de posiciones que puede adoptar tanto el sillín como el manillar, hacen posible al usuario adoptar en la bicicleta una posición similar a la de un ciclista profesional, lo cual además de alcanzar una corrección biomecánica consigue añadir al alumno una motivación extra.
- La bicicleta funciona por tracción de cadena o correa, consiguiendo una sensación de pedalada similar a la de una bici convencional y tiene una rueda de inercia que permite conseguir un pedaleo mucho más redondo. Además la bicicleta es de piñón fijo, es decir, no permite al alumno parar en seco la pedalada, lo cual ayuda a tener un pedaleo mucho más rítmico y redondo.
- La resistencia de rodadura depende de una zapata que presiona la rueda de inercia creando así una resistencia que llamaremos resistencia de rodadura. Esta resistencia es controlada por el ciclista mediante una palanca y nos ayuda a simular puertos (alta resistencia), bajadas (leve resistencia), etc

Una buena posición del ciclista en la bicicleta es de vital importancia para evitar complicaciones y posibles lesiones, así como para alcanzar un óptimo aprovechamiento del esfuerzo. Para alcanzar un buen posicionamiento se han de seguir las siguientes indicaciones:

- Altura del sillín:
 - Un sillín demasiado bajo provocará molestias en la cara anterior de la rodilla (tendón rotuliano)
 - Un sillín demasiado alto provocará molestias en las cara posterior de la rodilla y en los isquiotibiales.
 - El sujeto se colocará junto a la bici y el sillín le debe llegar a la altura de la cadera.

- Una vez subido en la bici, en el momento más bajo de la pedalada la rodilla no debe alcanzar una extensión total, sino que debe permanecer en ligera flexión.
 - Una vez que el sujeto está pedaleando las caderas no deben oscilar a un lado y a otro, esto sería señal de que el sillín está demasiado alto.
- Avance-retroceso del sillín:
- Colocando el codo en la punta del sillín el sujeto debe llegar con la punta de los dedos la barra del manillar.
 - Una vez subido el sujeto en la bicicleta debe llegar al manillar con los brazos semiflexionados.
 - Es muy importante colocar el avance de forma que con las bielas paralelas al suelo, la rodilla no supere el eje del pedal, es decir, si tiráramos una plomada desde la rótula, ésta no debería superar la línea del eje del pedal.
- Altura del manillar :
- El manillar debe quedar a la misma altura que el sillín, o ligeramente superior.
 - Un manillar demasiado bajo puede crear una posición forzada para la zona lumbar, aun así los sujetos de nivel avanzado suelen colocar el manillar incluso más bajo que el sillín buscando una posición más similar a la de la bicicleta convencional.

POSICIONES SOBRE LA BICLETA

Una vez colocado el alumno correctamente sobre la bicicleta estamos preparados para comenzar la sesión. Durante la clase el instructor realizará ejercicios en los cuales el alumno adoptará diferentes posiciones sobre la bici, variando para ello fundamentalmente los agarres y la forma de pedaleo.

- La pedalada

La pedalada varía mucho dependiendo del tipo de música, la cadencia y la resistencia de rodadura. Fundamentalmente podemos distinguir dos tipos con sus variantes:

- De pie
 - Sentado
- A pistón : dejando caer el peso del cuerpo sobre el pedal en cada ciclo de pedaleo.
- Redonda: En esta técnica el momento de fuerza transmitido a los pedales ha de ser constante durante todo el ciclo de pedalada eliminando los puntos muertos o críticos superior e inferior.

- Los agarres

Se trata de la posición de las manos sobre el manillar, podemos utilizar los siguientes agarres:

- Básico: Se trata de coger el manillar por la barra horizontal, es un agarre que utilizamos cuando vamos relajados en la bici, ya sea en el calentamiento o en periodos de recuperación, lo utilizamos solamente sentados.
- De gancho: Se trata de un agarre cómodo como el anterior, pero colocando las manos en la parte más ancha del manillar.
- Ataque o demarrage: Tanto de pie como sentado se trata de un agarre en el cual cogemos el manillar por los cuernos flexionando ligeramente los codos, se utiliza en momento de intensidad elevada.
- Contrarreloj: En posición sentado, con los codos flexionados y el antebrazo paralelo al suelo, la espalda flexionada y en momentos de alta intensidad.

EL INSTRUCTOR

El instructor de ciclo indoor debe reunir unas características fundamentales para que sus clases tengan éxito:

- Ante todo debe dominar todas las técnicas de pedalada sobre la bicicleta y tener claro a la hora de diseñar las sesiones cuales son los objetivos que quiere alcanzar con cada una de ellas.
- Una de las características más importantes del buen instructor es la de ser un gran comunicador. Debe conseguir introducir al alumno en la sesión, hacerle sentir la música, que el alumno desconecte de la realidad y se crea que va en una bicicleta subiendo un puerto o bajando por un sendero plagado de curvas. Para ello es muy importante saber motivar en cada momento y utilizar además de la comunicación oral, la comunicación no verbal; en ocasiones un gesto, una mueca con el rostro o simplemente una técnica agresiva de pedalada puede dar al alumno una motivación extra que le haga entrar de lleno en nuestra sesión.
- El instructor debe ser el que conduzca al grupo por un paseo imaginario en bicicleta, para ello debe ser el primero en creer que su aventura es real, debe motivar y utilizar los refuerzos constantemente. Además la utilización correcta de la resistencia de rodadura así como de la cadencia de pedalada es vital y debe estar en perfecta armonía con la utilización del ritmo y la música.

LA MÚSICA

Se trata de uno de los elementos de la sesión más importantes para que la clase tenga éxito, el instructor debe conocer la música a la perfección para poder sacar de ella el máximo partido.

La música es la que determina la cadencia de pedaleo; normalmente podemos usar dos ritmos con una misma música, uno es el que da un ciclo completo de pedalada por bit y otro el que da medio ciclo. La música puede oscilar entre los 80-90 bits para los puertos a los 140-150 bits para los sprints. Además en las sesiones de ciclo indoor podemos utilizar cualquier tipo de música, aunque siempre hemos de buscar ritmos motivantes para nuestras sesiones.

LA SESIÓN DE CICLO INDOOR

La clase de ciclo indoor tiene una duración aproximada de 45 minutos durante los cuales se alcanza un gasto calórico muy elevado en torno a las 400 kcal; la sesión se distribuye de la siguiente manera:

- Calentamiento (10'): pedalada suave en diferentes posiciones y ejercicios de movilidad articular. La intensidad de trabajo será próxima al 70% de la frecuencia cardiaca máxima (FC máx.)
- Parte fundamental (25'): desarrollo de la sesión propiamente dicha con el planteamiento de sus objetivos, siempre a través de la música y con una intensidad de trabajo que puede oscilar entre el 50 y el 90% de la FC máx. dependiendo de la cualidad que queramos trabajar prioritariamente en dicha sesión.
- Vuelta a la calma (10'): Pedalada suave que propicia un descenso de la FC hasta alcanzar sus valores habituales, se incluyen ejercicios de elasticidad y flexibilidad.

LA SEGURIDAD EN EL CICLO INDOOR

Con el fin de evitar lesiones u otro tipo de percances en nuestras clases el instructor deberá insistir cuantas veces sea necesario en los siguientes aspectos:

- Es importante que el alumno antes de comenzar a realizar ejercicio físico y especialmente las clases de ciclo indoor, que alcanzan una alta intensidad de trabajo se haya hecho un reconocimiento médico previo.
- La hidratación antes durante y después de la clase es de vital importancia, ya que la pérdida de sales minerales en nuestras sesiones es muy elevada.
- Es muy importante que todos los alumnos sean puntuales a la hora de comenzar la sesión ya que el calentamiento resulta fundamental.
- Todos los alumnos deben saber ajustar la bicicleta a sus medidas antropométricas.

- Insistir en la utilización de toalla en todas nuestras sesiones como medida de higiene.
- Es recomendable la utilización de ropa ajustada y transpirable, a ser posible la utilización de pantalón ciclista con badana.
- Es recomendable la utilización de pulsómetro para controlar la FC.
- No es conveniente realizar una clase tras un periodo largo de ayuno, siempre recomendaremos que unos minutos antes (con un margen superior a 30' para evitar el rebote insulínico) de nuestra sesión el alumno haya ingerido algún tipo de hidrato de carbono.

Además el instructor deberá evitar en las sesiones de ciclo indoor:

- Sobrepasar las 130 pedaladas por minuto.
- Rodar con cadencias elevadas sin resistencia de rodadura.
- Permanecer durante más de 2' a intensidades superiores al 90% de la FC máx.
- Permanecer durante largos periodos de tiempo en la misma posición.
- Incluir ejercicios en los que el alumno tenga que soltar el manillar (solamente lo haremos en grupo muy avanzados)
- Prestar mucha atención al calentamiento y al enfriamiento, no escatimando el tiempo dedicado a la vuelta a la calma.
- Evitar el pedaleo de pie sin resistencia.
- Evitar ejercicios en los cuales haya que adelantar mucho la cadera ya que provocan excesiva tensión del tendón rotuliano.

CARLOS BARBADO VILLALBA