

QUÈ ÉS EL CICLISME INDOOR ?

Activitat esportiva dirigida per un especialista i realitzada en grup sobre bicicletes estàtiques, amb suport musical. Es tracta de pedalar en un itinerari fictici en unes condicions de dificultat i de resistència i de pedalada que van variant durant la sessió. La direcció i motivació del professor, juntament amb l'acompanyament musical, ambienta i marca el ritme de treball, animant als participants a la superació dels diferents trams o fases de la classe amb èxit. Es combinen diferents exercicis, tècniques de pedalada i sistemes d'entrenament amb l'objectiu de millorar el nivell de condició física dels practicants.

QUINS BENEFICIS EM POT PROPORCIONAR?

- Millora de la resistència cardiovascular, que implicarà tenir una capacitat més gran d'executar un treball amb menor esforç i durant més estona.
- Desenvolupament de la força i de la força-resistència de les cames, juntament amb la millora del to muscular en repòs, sense massa increment de massa muscular. La musculatura del tronc, dels braços i de l'abdomen també es treballen en bona mesura, ja que actuen com a estabilitzadors, ajudant a mantenir la postura correcta.
- Reducció del teixit adipós: es consumeixen de 300-600 Kcal en 45' de treball, de manera que és ideal si volem "cremar" greixos.
- Disminució del risc de patir una malaltia cardiovascular, ajuda a regular la hipertensió, el colesterol, l'asma, la diabetis, etc., sempre amb la supervisió d'un metge especialista, que ens informarà del ritme cardíac ideal durant l'activitat. Es recomana per tant l'ús de pulsòmetre.
- Beneficis psicològics a nivell de relació amb els altres (compartir, diversió, etc.) i amb un mateix (consciència de l'esforç, repte personal, autocontrol, etc.), facilitant el coneixement i l'acceptació d'un mateix i de les pròpies capacitats. Sense oblidar la bona descàrrega d'endorfines que ens faran sentir eufòrics després de la classe!!

QUINS ASPECTES HE DE CUIDAR DURANT LA CLASSE?

HIDRATACIÓ.- En aquest tipus de sessió es perd gran quantitat d'aigua per sudoració, ja que així és com el nostre cos regula la temperatura corporal. Per aquest motiu és imprescindible, per la seguretat del/la ciclista indoor, beure aigua o begudes electrolítiques amb freqüència, per poder recuperar els líquids perduts i mantenir el nivell d'esforç.

RESPIRACIÓ.- Una correcta respiració és important per a un bon treball aeròbic. És important ser-ne conscients, sentir-la i controlar-la.
COMUNICACIÓ - SEGURETAT.- És important seguir les indicacions del professorat i atendre les seves observacions. Cal fer-li saber en tot moment com ens trobem i si la intensitat de l'activitat s'està adequant a les nostres possibilitats actuals. D'aquesta manera ell ens podrà indicar allò que podem fer per tal d'aconseguir-ho.

DIVERSIÓ.- Com tota activitat en una classe dirigida, ha d'aportar un bon grau de diversió que faciliti la continuïtat en la seva pràctica, per poder assolir els objectius de condició física que cadascú es proposa; d'aquesta manera gaudirem plenament de l'exercici i de la relació amb els altres. Anima't i prova-ho!