



CICLO INDOOR

Actividad de sala-suelo



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

El Ciclo Indoor es la combinación de ejercicios en bicicleta estática con música, realizados en grupo y bajo la dirección de un monitor/a.

Se trata de un ejercicio predominantemente aeróbico, donde se trabaja principalmente los grandes grupos musculares de las piernas; los participantes experimentarán la sensación de estar pedaleando en un terreno con desniveles, subiendo una montaña, realizando un sprint de llegada a meta, llaneando, etc., mediante la graduación de la resistencia de la bicicleta y la variación de la postura que adoptemos en ella (sentados, de pie, etc). En cada sesión se trabajará para buscar un objetivo y se pedaleará al ritmo de la música (es quien nos marca, junto al monitor/a, la cadencia de pedaleo).

Actividad ideal para todo tipo de personas ya que cada uno/a se puede graduar la intensidad a la que trabajar independientemente de la persona que tengas al lado.



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



M-J 9.25-10.20 h.

Luis Bautista

L-X 19.30-20.25 h.

Myriam Galafate

M-J 18.00-18.55 h.

Luis Bautista

M-J 19.00-19.55 h.

Luis Bautista

M-J 20.00-20.55 h.

Luis Bautista



Elizgibela

OBJETIVOS

- Mejora de la resistencia aeróbica gracias al trabajo cardiovascular.
- Mejora de la potencia y la fuerza resistencia de los grandes grupos musculares de los miembros inferiores (cuádriceps, gemelos, bíceps femoral y glúteos).
- Mejora de la dinámica articular y tendinosa de las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo.
- Aprender las diferentes posiciones del tronco sobre la bici y los diversos tipos de agarre.
- Controlar el peso corporal y mejorar la condición física general.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y monitor/a.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad.
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad.
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal).
4. Es importante llevar a las clases ropa y calzado adecuados (maillot que transpire, culotte de ciclista y zapatillas - mejor con calas -).
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica, así como toalla para el sudor.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.