

**DIPLOMATURA
ENTRENADOR FITNESS GRUPAL**

**MÓDULO 2
Bicicleta**

-

*CURSO BICICLETA
INDOOR 2018*



PROFESOR GUSTAVO MARTINEZ

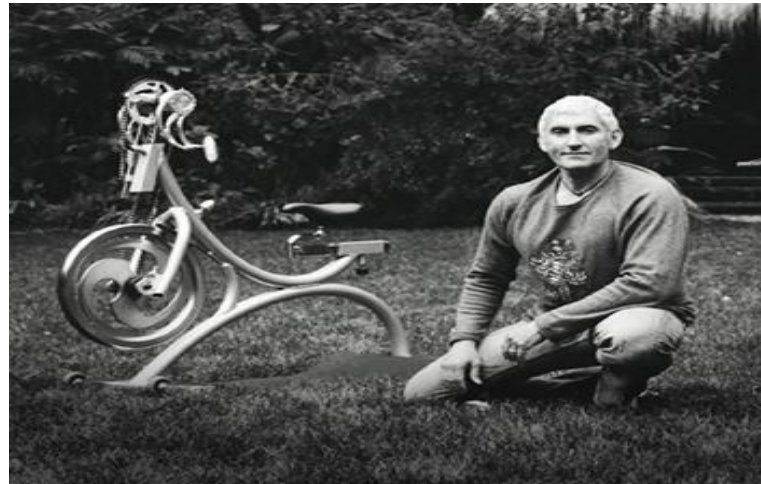
¿QUE ES?

- **El ciclismo de interior es un ejercicio cardiovascular muy completo. Que además fortalece los músculos de las piernas. Con un bajo nivel de impacto para las articulaciones.**



¿Como surge?

- **El creador de este sistema fue el ciclista sudafricano Jonathan Goldber, quien llego a Estados Unidos en 1980 para participar en una carrera de Los Ángeles a Nueva York. Parte de su entrenamiento lo realizo en su casa, en las horas que no podía salir a la calle.**



*¿Quiénes pueden
practicarlo?*



BENEFICIOS DE USAR BICI FIJA

- **Tonificar piernas y piel contribuyendo también a que estén flexibles.**
- **Mejora la digestión y el trabajo intestinal.**
- **Lo puede realizar cualquier persona.**
- **Quemador de calorías.**
- **Aumenta la presión sanguínea.**
- **Tres veces por semana mínimamente, para obtener resultados.**
- **Ayuda a relajar la espalda.**
- **Mejora el ritmo cardiovascular.**
- **De tipo atlético, no muscular.**
- **Actividad sin impacto.**

DIFERENCIAS CON UNA BICI DE CALLE

- **Mayor cuidado de las articulaciones.**
- **Disminuye riesgo de caídas.**
- **Variabilidad de esfuerzo (rueda)**
- **Trabajo grupal con música.**
- **No se transporta el peso del cuerpo.**
- **Postura más controlada.**
- **Menor exposición a los factores ambientales.**
- **Mayor cuidado de las posiciones corporales.**

Luego la técnica fue mejorada gracias a luces, sonidos e incluso pantallas, todo esto para favorecer la motivación de los alumnos



Resistencia Cardio Respiratoria

- **Es la capacidad para mantener un esfuerzo moderado, involucrando varios grupos musculares a la vez durante un tiempo prolongado.**



- *El desarrollo de la resistencia cardíaca respiratoria depende de varios factores a tener en cuenta:*

- **Grupos musculares**
- **Posición del cuerpo**
- **Intensidad**



- **La intensidad se puede considerar la variable mas importante, y la mas difícil de determinar, ya que sobre ella van a adaptarse todos los demás parámetros**
- **esta debe oscilar entre el 55% y el 85% de la frecuencia cardíaca de reserva o entre el 60-90% de la frecuencia cardiaca máxima (según el nivel físico). La duración debe oscilar entre los 20 y 60 minutos, mínima frecuencia 3 veces por semana.**

VARIABLE	Recomendación del ACSM
Frecuencia (días de la semana que se hace actividad)	Entre 3 y 5 días/semana
INTENSIDAD O ESFUERZO REQUERIDO	55-90% de la frecuencia cardíaca máxima; 40-85% de la frecuencia cardíaca de reserva
DURACION(TIEMPO DE ACTIVIDAD POR DIA)	20-60 minutos de actividad continuada o con paradas (sesiones de 10 minutos varias veces al día)
MODO O TIPO DE ACTIVIDAD	Cualquiera que emplee grandes grupos musculares y pueda ser mantenida de forma continua (caminatas, correr, bicicleta, baile, remo, etc)

Cálculo de la intensidad en actividades cardiorrespiratorias

➤ **¿Sesión corta o larga?**



¿Cuál es la forma más efectiva de medir nuestras pulsaciones?



- $F_c \text{ máxima} = 220 - \text{edad (en años)}$
- Tomemos de ejemplo a un varón de 40 años y que va a realizar carrera continua al 60%.
- $220 - 40 = 180$ (Frecuencia cardiaca máxima)
- $180 \times 0,6$ (60%) = 108 pulsaciones/minuto
- $180 \times 0,9$ (90%) = 162 pulsaciones/minuto

USO DE LA FÓRMULA DE KARVONEN PARA UN HOMBRE DE 20 AÑOS DE EDAD CON UNA FRECUENCIA EN REPOSO DE 70 PULSACIONES QUE VA A TRABAJAR AL 70%

200 (Frecuencia cardíaca máxima)



130 (Frecuencia cardíaca de reserva)

$$\begin{array}{l} 130 \\ \times 70\% = 91 \\ +70 \end{array}$$

161 pulsaciones

70 (Frecuencia cardíaca reposo)

Pos aqui en el Spinning

