

**SPINNING EN CASA O CON EL RODILLO. UN TRABAJO DE RAFAEL DÍAZ-RONCERO GARCÍA. UN MANCHEGO EN SORIA. ENERO DE 2014.**

Hace unos años hice un curso sobre control postural en la bicicleta. No os voy a comentar todo lo del curso, pero si, voy a proponer unos entrenamientos para realizar en casa bien sea con el rodillo o en la bicicleta de spinning. En otro tipo de bicis, se puede hacer, pero lo ideal es una de spinning (como en los gimnasios).

Los conceptos básicos son los siguientes:

**LA IDEA:** Es hacer lo mismo que tendríamos que hacer si salimos con la bici de montaña o la de carretera, pero sin movernos del sitio. La pregunta es ¿Se puede?. La respuesta es: Se puede..... de otra manera.

**LLANO SENTADO:** Quiere decir que estamos sentados y la resistencia de la bici es poca (De 0 a 10, en el 3 más o menos). Nos agarramos en el centro del manillar.

**LLANO DE PIE:** Estamos de pie sobre la bici y nos agarramos en el centro del manillar. La resistencia es baja como antes.

**LLANO COMBINADO:** Mezclamos los dos estilos aguantando los minutos o segundos que podamos o nos marque el entrenamiento. También se puede hacer por número de pedaladas.

**MONTAÑA SENTADO:** Estamos sentados con las manos agarradas en el lateral del manillar. La resistencia es alta o muy alta.

**MONTAÑA DE PIE:** De pie sobre la bici con las manos igual que sentado. La resistencia es alta o muy alta. Exige un gran esfuerzo y las pulsaciones se pueden disparar.

**MONTAÑA COMBINADO:** Como se puede entender, se trata de alternar las dos posiciones de diversas maneras. Se puede hacer los minutos que el cuerpo aguante en cada posición o los que tengamos en la hoja de entrenamiento. Siempre la de sentado exige un poco menos esfuerzo. Se puede hacer también contando el número de pedaladas antes de cambiar de estilo.

**SPRINTS:** No son muy aconsejables debido al alto número de pulsaciones que generan y la fatiga que ocasiona a la musculatura de las piernas. En cualquier caso deben ser muy breves y espaciados en el tiempo.

Ahora pasemos a analizar la posición de las manos en el manillar:

**CERRADA:** Agarramos las manos en el centro del manillar.

**ABIERTA:** Agarramos las manos en el lateral del manillar, más o menos deben estar a la misma anchura que nuestros hombros.

**LEVANTADA:** Se colocan las manos en la parte más alta del manillar (sería lo equivalente a los cuernos). Esta posición facilita mucho el pedaleo cuando éste es muy exigente.

Hablemos ahora del **CONTROL DE LAS PULSACIONES**. Es obvio que debemos contar con un pulsómetro que funcione correctamente. Debemos empezar hasta el minuto 12-15, con un ritmo suave o muy suave, no sobrepasando las 120

pulsaciones. A continuación vendrán las partes duras que pondrán a prueba nuestra resistencia. La idea del control de pulsaciones es conseguir que nuestro corazón se comporte como una goma capaz de encogerse y estirarse según el esfuerzo que le pidamos.

Otro tema es el de las PEDALADAS POR MINUTO. En muchas bicis viene un aparato capaz de medirlas. En los entrenamientos que voy a proponer, van de las 60 a las 120. Si contáis con ese aparato, prestadle atención porque nos viene muy bien para controlar nuestro esfuerzo.

Más cosas. Comentar que es muy importante la posición de los brazos y del tronco. Los brazos deben estar en semiflexión y el tronco relajado con la cabeza un poco adelantada.

Importante el tema de la HIDRATACIÓN. Dado que el trabajo es en territorio INDOOR (que bien queda el inglés), probablemente vamos a sudar mucho. Por ello una toalla para proteger la bici y líquido adecuado a mano (no solo agua, necesitamos sales que hemos ido perdiendo).

En cuanto al tema ANÍMICO (que importa bastante), las opciones pasan por tener un buen aparatito de música con canciones que nos gusten, o ponerse el ordenador o la TV para ver algo que nos guste, o irse al gimnasio donde un monitor/a nos haga el trabajo más llevadero (aquí hay que invertir unos €€€€).

Nos queda hablar del LUGAR. Interesante que pueda tener ventilación adecuada. Los ciclistas profesionales utilizan un ventilador para simular la acción del viento. Nosotros podemos dejar esto de lado, pero si es importante renovar el aire de la sala donde estemos.

Seguramente se me habrán escapado muchos matices, pero el objetivo de este trabajo es compartir con tod@s este tipo de entrenamientos que llevo realizando muchos años. Está claro que la bici hay que hacerla al aire libre, pero cuando no se puede, ésta es una BUENA ALTERNATIVA. Os animo a vosotr@s a intentarlo. Al principio cuesta un poco, pero luego las piernas te lo demandan. Otra buena opción es ir a un gimnasio, pero tened cuidado con las pulsaciones. No todo es sudar. Hay que controlar nuestro corazón de forma inteligente, y como no todos los corazones son iguales, no todos los entrenamientos deben tener la misma intensidad ni ser idénticos.

Paso a ofreceros unos entrenamientos. Los hay livianos, fuertes, medio-fuertes y muy fuertes. Como no sé vuestro estado de forma, lo mejor es probarlos y luego decidir.

¡A POR ELLOOOOOSSSSS, OE, OE, OE ¡.

### ENTRENAMIENTO NÚMERO 1:



<b>TIEMPO</b>	<b>POSICIÓN</b>	<b>MANOS</b>	<b>PEDALADAS POR MINUTO</b>
15'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-120
5'	LLANO COMBINADO	ABIERTA	80-120
3'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-80
3'	MONTAÑA DE PIE	LEVANTADO	60-80
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	90
3'	MONTAÑA COMBINADO	ABIERTA Y LEVANTADO	60-80
5'	LLANO SENTADO un poco rapidito	CERRADA	100-120
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-100

<b>TOTAL</b> 40'			
---------------------	---	---	---

## ENTRENAMIENTO NÚMERO 2:



<b>TIEMPO</b>	<b>POSICIÓN</b>	<b>MANOS</b>	<b>PEDALADAS POR MINUTO</b>
15'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-120
5'	LLANO COMBINADO	ABIERTA	80-120
3'	LLANO DE PIE	ABIERTA	80-120
5'	MONTAÑA COMBINADO	ABIERTA LEVANTADO	Y 60-80
3'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-80
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	90-110
3'	MONTAÑA DE PIE	LEVANTADO	60-80
5'	LLANO SENTADO ligerito	ABIERTA	80-100
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-90 y bajando
<b>TOTAL</b> 45'			

## ENTRENAMIENTO NÚMERO 3:



<b>TIEMPO</b>	<b>POSICIÓN</b>	<b>MANOS</b>	<b>PEDALADAS POR MINUTO</b>
15'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-120
5'	LLANO DE PIE	ABIERTA	80-120
5'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-80
3'	LLANO COMBINADO	ABIERTA	80-120
3'	MONTAÑA COMBINADO	ABIERTA LEVANTADO	Y 60-80
3'	MONTAÑA DE PIE	LEVANTADO	60-80
5'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-120
3'	LLANO COMBINADO	ABIERTA	80-120
3'	MONTAÑA DE PIE O SENTADO, a elegir según cansancio.	LEVANTADO ABIERTA	O 60-80
5'	LLANO SENTADO con poquita resistencia.	CERRADA	80-120
TOTAL 50'			

### ENTRENAMIENTO NÚMERO 4:



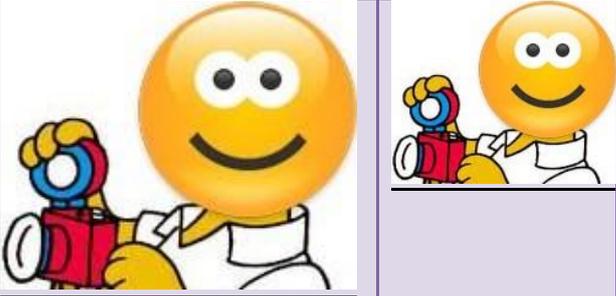
<b>TIEMPO</b>	<b>POSICIÓN</b>	<b>MANOS</b>	<b>PEDALADAS POR MINUTO</b>
15'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-120
7'	LLANO COMBINADO	ABIERTA	80-110
5'	MONTAÑA COMBINADO	ABIERTA LEVANTADO	Y 60-80
3'	MONTAÑA DE PIE	LEVANTADO	60-70

5'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-110
3'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-80
3'	MONTAÑA DE PIE	LEVANTADO	60-70
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	60-110
2'	SPINTS DE 10'' segundos y 15'' de descanso	ABIERTA Y LEVANTADO	100-120
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-100
TOTAL 49'			

### ENTRENAMIENTO NÚMERO 5:



TIEMPO	POSICIÓN	MANOS	PEDALADAS POR MINUTO
12'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-120
4'	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA- LEVANTADA	60-70
4'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-80
3'	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA- LEVANTADA	60-70
3'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-80
2'	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA	60-75
2'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-85
1'	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA- LEVANTADA	60-70

1'	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-75
30''	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA	60-65
30''	MONTAÑA SENTADO	ABIERTA	60-70
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-110
3'	LLANO DE PIE	ABIERTA	80-110
2'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-110
2'	LLANO DE PIE	ABIERTA	80-100
1'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-110
1'	LLANO DE PIE	ABIERTA	80-100
2'	LLANO SENTADO muy suave	CERRADA	80-95
5'	LLANO SENTADO pedaleando con una resistencia media-alta	ABIERTA	85-120
2'	LLANO SENTADO muy muy suavcito.	CERRADA	80-95
TOTAL 56'	NOTA: Este entrenamiento es MUY EXIGENTE. Hay que estar en forma. La parte 1ª es MUY DURA.		

## ENTRENAMIENTO NÚMERO 6:

<b>TIEMPO</b>	<b>POSICIÓN</b>	<b>MANOS</b>	<b>PEDALADAS POR MINUTO</b>
15'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-120
5'	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA- LEVANTADA	60-70
5'	LLANO DE PIE	ABIERTA	80-90
4'	MONTAÑA SENTADO	CERRADA	60-70
4'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-110
3'	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA	60-75
3'	LLANO DE PIE	ABIERTA	85-100
2'	MONTAÑA SENTADO	CERRADA	60-70
2'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-110
2'	MONTAÑA DE PIE	ABIERTA	60-65
2'	LLANO DE PIE	ABIERTA	80-100
3'	LLANO SENTADO	CERRADA	80-110
<b>TOTAL 50'</b>			

ESPERO QUE OS HAYA SIDO DE UTILIDAD. RAFA, UN  
MANCHEGO EN SORIA. 2014