

Fitness Bike

El Ciclismo Indoor se ha convertido en un fenómeno social que está dando un giro al concepto de las bicicletas estáticas y que actualmente invade los gimnasios y centros deportivos en nuestro país.

El Fitness Bike perteneciente a este concepto del ciclismo indoor, es un trabajo individual realizado en grupo, al ritmo de la música y lo más importante, que se adapta a personas de todas las edades y niveles de condición física; empiezan a practicarlo con el fin de desconectar un poquito y distraerse un rato, a la vez que realizan un importante trabajo cardiovascular de bajo impacto, mejorando su imagen física y su salud en general.

Fitness Bike

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA ACTIVIDAD?

Sencillamente a todos. En una sesión de Fitness-Bike pueden participar tanto el ciclista profesional que se quiere poner en forma durante el invierno, como el asiduo de la sala de pesas que quiere realizar un poco de ejercicio aeróbico para quemar grasas, los practicantes de otros deportes como complemento cardiovascular, así como el chico chica, mujer y hombre que sólo quiere pasar un buen rato al ritmo de la música pedaleando y que le sirva para controlar su peso. Esta disparidad de niveles de condición física concentrados en una misma sesión de Fitness Bike conviven perfectamente, ya que cada uno es quien determina su nivel de esfuerzo mediante una resistencia que aumenta o disminuye la dificultad de nuestra pedalada.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

El Fitness Bike es una actividad de bajo impacto que no presenta ninguna contraindicación importante, lo que por sí solo justifica su práctica tan extendida. Las lesiones producidas en esta actividad son más producto de una mala realización de los diferentes ejercicios que de los ejercicios en sí mismos.

En todo momento deberemos saber si alguno de los alumnos tiene algún tipo de carencia o lesión para así poder adecuar el trabajo a sus limitaciones.

Este trabajo que se realiza durante aproximadamente 45 minutos es una actividad estuenda que:

- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Mejora la circulación sanguínea
- Disminuye la presión arterial
- Aumenta el MB (metabolismo basal)
- Reduce el porcentaje de grasa corporal, ya que permite quemar entre 500 y 1000 calorías por sesión, según el tipo de clase
- Reduce el colesterol
- Fortalece los músculos de las piernas, glúteos, espalda, abdomen y brazos.
- Incrementa la densidad ósea (los huesos se vuelven más fuertes)
- Disminuye el estrés y la ansiedad.

POBLACIONES ESPECIALES

El fitness-bike es un deporte dirigido a toda clase de personas, no necesariamente practicantes habituales de algún deporte, pero es necesario conocer por parte del monitor si existe alguna persona con una problemática concreta que no sea compatible con este ejercicio, o que simplemente necesite una pequeña adaptación de la clase. Algunas de las afecciones que más frecuentemente se pueden encontrar entre los alumnos de una clase de fitness-bike son: pacientes con diabetes, obesidad, o cualquier lesión de espalda o rodilla.

DIABETES

La diabetes es una enfermedad metabólica, que puede ser de dos tipos, diabetes de tipo I (necesitan insulina diariamente), o de tipo II (sólo en ocasiones).

En caso del sujeto diabético el ejercicio va a resultar casi siempre beneficioso ya que, junto con la dieta y la administración de insulina, va a formar parte de su tratamiento. El ejercicio va a originar en el diabético un descenso de la glucosa en sangre, el entrenamiento aeróbico aumenta a su vez la sensibilidad a la insulina con lo que las dosis empleadas serán menores.

En los diabéticos obesos de tipo II, el descenso de peso que se obtendrá con la práctica del ejercicio favorecerá la glucemia. El ejercicio, si tiene una duración mediana, producirá a su vez un descenso de la insulina.

OBESIDAD

Es responsable de muchísimos trastornos en el organismo del sujeto que la padece y está relacionada con la aparición de otras enfermedades si la obesidad es excesiva, como pueden ser la arteriosclerosis, hipertensión, diabetes, gota...

La actividad física en estas personas, a no ser por prescripción médica, es siempre recomendable.

Cuando la obesidad es moderada, el ejercicio va a provocar un descenso de la grasa corporal y un aumento del consumo de grasa por el organismo. Es conveniente para mejorar la eficacia del ejercicio en obesos que la frecuencia a la hora de realizarlos sea al menos de 3 veces por semana y que el consumo energético supere las 300 Kcal, ya que una frecuencia inferior no produciría el efecto deseado. Para conseguir además un descenso de peso será recomendable que el sujeto acompañe la práctica del ejercicio con una dieta adecuada.

AFECCIONES CARDIACAS

La persona con este tipo de problemas debe estar siempre controlado por su médico, que a su vez debe estar informado de la actividad que va a realizar.

La práctica de este deporte va a serle útil principalmente por su función integradora, pero también va a aportarle beneficios por su función cardiovascular.

Aunque debemos tener en cuenta su problema a la hora de marcarle la intensidad del esfuerzo que se va a realizar.



CLASES DE FITNESS BIKE EN LA SALA DEL C. D. MANUEL LLANEZA