



## Mantenete activo



# Ciclismo de interior YMCA BIKE

El Ciclismo de Interior o de Salón como se llamó originalmente, fue creado en 1989 por el profesor norteamericano Johnny G. Goldberg como una manera conveniente y rápida de entrenar para las carreras. Es un sistema aeróbico que consiste en trabajar fuerza, resistencia y velocidad, al ritmo de la música en una bicicleta fija. El diferencial es que se adapta a cada persona graduando el asiento en varias posiciones: hacia delante, hacia atrás, hacia arriba, graduando el manubrio o aumentando el peso.

El ciclismo es una actividad que no causa lesiones ya que:

- No existe impacto
- No hay articulaciones forzándose, trabajando más allá de su radio de acción de movimiento
- No hay músculos hiper extendidos cuando se aplican cargas de trabajo

Para obtener mayores beneficios durante el entrenamiento en bicicleta fija se debe:

- Realizar una evaluación médica previa
- Aprender a usar la bicicleta: altura del sillín, altura y distancia del manubrio
- Cada bicicleta posee una resistencia regulable que se ajusta a las necesidades y nivel de entrenamiento de cada uno
- Asesorarse con el profesor sobre niveles de las diferentes intensidades Se le puede combinar con ejercicios localizados de glúteos abdominales y piernas
- No sobrepasar los límites establecidos de intensidad y duración del ejercicio
- En la sesión el entrenamiento se gradúa para cada individuo
- Llegar a clase con antelación para prepararse. De esta manera, el grupo podrá comenzar puntualmente.

Esta es una modalidad de entrenamiento, no de competencia. Su principal impulso es la motivación, la psicología deportiva y las técnicas más avanzadas en el ciclismo actual. Se utiliza la imaginación para alejarse del hecho de estar sentado en una bicicleta fija y pensar, por ejemplo, que quién realiza esta actividad está ascendiendo un cerro o bajando una pendiente.

Todas las personas de cualquier edad, sexo y nivel de acondicionamiento físico pueden realizar esta actividad. Al cansarse el músculo, aumentan las pulsaciones por minuto, se logra una reducción de la grasa corporal y tonificación de la masa muscular. Otros beneficios son el fortalecimiento de piernas, glúteos y cuádriceps. También tonifica bíceps, tríceps, abdominales y aumenta la resistencia física. Colabora en la disminución de estrés, y algo muy importante, no se suspende por mal tiempo y se realiza en grupo fomentando la integración y la socialización de los participantes.

En la ACJ a esta modalidad se le denomina "YMCA BIKE", con las iniciales de origen de nuestra Asociación Cristiana de Jóvenes (Young Men's Christian Association) que transmite identidad propia. Logramos así un diferencial que enfatiza la preservación de la salud, contribuyendo al bienestar físico y mental transmitiendo nuestros valores cristianos y buscando la mejora permanente de nuestros programas.