

CICLO INDOOR COMO ALTERNATIVA INVERNAL AL CICLISMO TRADICIONAL

En los meses invernales en los que nos encontramos, se hace complicado por razones obvias el salir en bici a la calle, el campo, o la montaña. Debido a esto, nuestras salas de ciclo Indoor, en gimnasios y centros de fitness se llenan de amantes del ciclismo, que durante el resto del año pedalean al aire libre, pero que en estas fechas nos acompañan sobre nuestras bicis estáticas esperando al menos poder mantener su estado de forma habitual.

Muchos ciclistas utilizan en Ciclo Indoor como actividad alternativa en los meses de invierno, y de hecho, no les faltan motivos para pensar que realizar entre 3 y 5 sesiones semanales puede hacer que su condición física no descienda, o incluso mejora durante estos meses.

Los especialistas en Ciclo Indoor tenemos claro, que nuestra actividad es válida para el entrenamiento de ciclismo tradicional, o al menos un complemento perfecto para los meses de invierno, cuando la temperatura exterior es baja y las pocas horas de luz obligan a los ciclistas a entrenar en nuestros gimnasios.

Las características que hacen que el Ciclo Indoor sea el entrenamiento invernal perfecto para el ciclista son las siguientes:

- **Condiciones meteorológicas:** Sin duda la razón más importante por la que muchos aficionados al ciclismo, cambian la bici de calle por la de Ciclo Indoor en estos meses invernales es por la dificultad de practicar ciclismo al aire libre en condiciones atmosféricas adversas, con lluvia, frío o viento; así como por la falta de luz natural, que hace imposible montar en bici durante las tardes invernales.
Con la práctica de Ciclo Indoor, nos aseguramos una práctica de actividad física en un entorno agradable, acompañados por un grupo de sujetos con objetivos similares, supervisados por un profesional y motivados por la música que acompaña nuestro entrenamiento.
- **La pedalada:** El patrón motor básico del ciclismo, la pedalada, tiene unas características muy similares a la pedalada desarrollada en Ciclo Indoor. Si bien es cierto que en el Ciclo Indoor, el hecho de pedalear sobre con un piñón fijo modifica ligeramente la intervención de algunos grupos musculares, queda claro que la transferencia de la pedalada en una y otra disciplina es total.
Este hecho hace que el ciclista que durante los meses invernales practica Ciclo Indoor, cuando vuelva a coger la bici en la primavera del año siguiente, sea capaz de mantener los niveles de resistencia a la fuerza en la musculatura de las piernas, especialmente si aprovechando que el Ciclo Indoor se practica en un centro de fitness, además haya realizado un programa de fuerza general al menos un par de días a la semana.
- **Cadencia de pedaleo:** La tendencia actual en el Ciclo Indoor, nos ha llevado hacia una velocidad de pedalada moderada que puede variar entre las 60 y 115 revoluciones por minuto. Estas cadencias son ideales para reproducir los entrenamientos desarrollados

en ciclismo. Si queremos tener una máxima transferencia entre ambas disciplinas, los entrenamientos deben desarrollarse en estos rangos, incluso tratándose de un período preparatorio para el ciclista, se puede recomendar rodar hasta unas 115 revoluciones por minuto, sentados y con niveles de resistencia moderados, eso sí... nunca se rodará en vacío o sin resistencia de frenado.

- **Posición en la bicicleta:** Las bicis actuales de Ciclo Indoor, permiten calcar la posición de la bici convencional, ya sea de mountain bike, carretera u otra disciplina. Con esto se consigue que se minimice el estrés articular típico en los ciclistas cuando cambian de bicicleta. En este aspecto debemos guardar especial atención para evitar molestias, especialmente en espalda y rodillas.
- **Duración del entrenamiento:** Las salidas en bici, tanto en mountain bike, como en bici de carretera, suelen tener una duración superior a 90 minutos, por lo que podríamos pensar que una sesión de Ciclo Indoor de 50 minutos de duración, podría ser insuficiente para acumular el volumen adecuado de entrenamiento como para considerarse transferible. En este aspecto, tenemos un punto complicado, aunque también hay que considerar el hecho de que la sesión de ciclo Indoor se desarrolla con piñón fijo, por lo que en ningún momento de la sesión se deja pedalear. Aun así sería recomendable incluir sesiones de ciclo Indoor algo más prolongadas, pudiendo incluso llegar a realizar dos sesiones continuadas de ciclo para intentar trabajar la capacidad aeróbica de base en entrenos prolongados de unos 90 minutos de duración. Esto sería conveniente hacerlo al menos una vez a la semana.
- **Sistemas de entrenamiento:** Sin duda uno de los aspectos más importantes para que la sesión de Ciclo Indoor sea transferible al ciclismo tradicional es el hecho de que la sesión sea un entrenamiento como tal. Para ello debemos tener unos objetivos establecidos para aplicar los sistemas de entrenamiento adecuados a cada objetivo. La estructura del entrenamiento debe ser acorde a la música utilizada en la sesión.

En la siguiente tabla puedes observar un ejemplo de los sistemas de entrenamiento adaptados al Ciclo Indoor:

	DURACIÓN ENTRENO	TIEMPO FASE DE CARGA	TIEMPO FASE DE RECUPERACIÓN	INTENSIDAD FASE DE CARGA	INTENSIDAD FASE DE RECUPERACIÓN	NÚMERO DE INTERVALOS
INTERVALICO LARGO	50'	8-15'	¼ de la fase de carga	80% de la FC máx	<70% de la FC máx	3-4
INTERVALICO MEDIO	50'	3-8'	¼ de la fase de carga	85% de la FC máx	<70% de la FC máx	4-6
INTERVÁLICO CORTO	50'	1-3'	½ de la fase de carga	90% de la FC máx	<70% de la FC máx	5-10
CONTINUO VARIABLE	50'	*El entrenamiento continuo variable no se desarrolla con intervalos, ya que la intensidad es constante entre el 70 y el 80% de la FC máx sin recuperaciones intermedias.				

- **Zonas de entrenamiento:** Para que el entrenamiento sea controlado, seguro y efectivo, se recomienda la utilización de un monitor de frecuencia cardiaca o pulsómetro. Con este instrumento podremos tener una orientación bastante fiable sobre la intensidad a la que se está desarrollando el entrenamiento en cada momento. A continuación se detallan las zonas de entrenamiento estimadas a través de la Frecuencia Cardiaca, para que el instructor pueda monitorizar la intensidad durante la sesión de Ciclo Indoor:

	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	% DE LA FREC CARDIACA
ZONA 1 Recuperación	Suave	< 70 %
ZONA 2 Aeróbica de base	Moderado	70 – 80 %
ZONA 3 Aeróbica intensa	Fuerte	80 – 90 %
ZONA 4 Anaeróbica	Máximo	>90%

CONCLUSIONES

Podríamos profundizar mucho más en todos estos aspectos, aunque a modo de resumen, podemos concluir que si somos capaces de estructurar nuestras sesiones de Ciclo Indoor como verdaderos entrenamientos, utilizando algunas de estas herramientas bien planificadas en el tiempo, nuestros entrenos pueden tener gran transferencia al ciclismo tradicional practicado al aire libre. Debemos tener en cuenta además la cadencia de pedaleo, no llegando a alcanzar elevadas velocidades de trabajo que nos obliguen a pedalear sin resistencia, lo cual podría tener nefastas consecuencias a nivel articular.

Si a todo esto, somos capaces de añadirle un buen trabajo con la música, que acompañe en todo momento al entrenamiento, le daremos a nuestra sesión un toque emocional que ningún ciclista que se precie podrá rechazar. Sin duda tenemos en este colectivo una gran parte de los clientes habituales en la sala de Ciclo Indoor, démosles lo que buscan y hagámosles pasar un rato divertido que les sirva para mejorar también en sus experiencias al aire libre.

CARLOS BARBADO VILLALBA

Doctorando en Act Física y Salud.

DEA y Ldo en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (UEM)

Consultor Valgo Investment.

Secretario del Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas (IIDCA)

