

# CICLOTONIC

*“Por qué elegir cuando en una actividad lo tienes todo...”*

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Arkaitz Urdiroz**

- \* Licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte.
- \* Máster en terapias manuales y complementarias.
- \* Curso de Quiromasaje.
- \* Técnico especialista en masaje deportivo.
- \* Técnico especialista en masaje terapéutico.
- \* T.A.F.ID. Técnico en actividades físico deportivas.
- \* Instructor de sala de fitness y entrenador personal.
- \* Título de socorrista.
- \* Formación de primeros auxilios por la ANE.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se trata de una actividad suma de actividades ya que nos encontramos ante una combinación de spinning o ciclo indoor y de trabajo de tonificación con diversos materiales, con el fin de hacer una actividad mucho más divertida y completa.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

Mediante esta actividad conseguiremos tanto los beneficios que nos aporta el spinning como los beneficios que nos aporta un trabajo de tonificación (principalmente realizado de manera funcional):

- Beneficios del spinning:
  - Mejora del sistema cardiovascular y respiratorio (trabajo aeróbico y anaeróbico), es decir, aumentar el rendimiento del corazón y de los pulmones lo que supondrá un aumento de nuestros umbrales y del metabolismo basal (pérdida de lípidos o grasas).
  - Mejora de la fuerza principalmente en la musculatura del tren inferior y muy localizada en los cuádriceps.
- Beneficios de la tonificación (mediante el trabajo funcional):
  - Mejora del aparato locomotor y musculo-esquelético propiciado por una mejora de la fuerza funcional

## OBJETIVOS

Dos grandes objetivos:

1. Mejorar la salud y calidad de vida a través de una mejora física centrada en el trabajo de la resistencia y la fuerza
2. Disfrutar de una nueva actividad donde primará la variedad y el dinamismo

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las clases comenzarán con un completo calentamiento que se realizará tanto encima de la bicicleta como en el suelo (10-12' aproximadamente). Posteriormente se trabajará en dos partes que irán enlazándose: una encima de la bicicleta abordaremos las diferentes metodologías de este tipo de entrenamiento (spinning); y otra fuera de la bicicleta, donde se realizarán multitud de ejercicios de tonificación de manera funcional con diversos materiales como mancuernas, fitball, step, TRX, BOSU, etc. (alrededor de 40' entre ambas partes). Terminaremos las sesiones con una vuelta a la calma suave y estiramiento (10' aprox.).

**IMPORTANTE:** acudir a clase con ropa cómoda y deportiva (aconsejable mallas, zapatillas con calas y zapatillas deportivas), botellín de agua y toalla para el sudor.