

Todo lo que se debe saber antes de empezar spinning

Querer ponerse en forma es uno de los objetivos durante todo el año, pero antes de realizar algunas actividades como el spinning debemos tener en cuenta unos consejos para poder hacer bien estas clases.

Si con la llegada del otoño y el fin de las vacaciones se está buscando una actividad para ayudar a quemar calorías y estar en forma dentro del gimnasio, y decides apuntarte a spinning se debe tener en cuenta unos consejos para sacar el máximo provecho a las clases.

La posición de la bici

Cada cuerpo es diferente y por ello, las bicicletas de spinning permiten regularse para poder pedalear sobre ellas de forma cómoda y segura.

Así, debemos ajustar en la bicicleta la altura y distancia del manillar y el sillín antes de comenzar la clase de spinning. Para que se pueda adaptar la bicicleta sin problemas, se deben tener en cuentas estos consejos:

Para que la altura del sillín sea la correcta, la persona se debe colocar de pie junto a la bicicleta y colocar el mismo justo a la altura de la cresta ilíaca o lo que es igual, del hueso de la cadera. Igualmente, una vez sentados, cuando el pedal queda en su punto más bajo, la pierna debe quedar casi extendida, con la rodilla ligeramente flexionada y el pie cómodamente apoyado en el pedal.

La inclinación del sillín debe ser tal que el mismo quede paralelo al suelo, pues si la punta queda hacia abajo nos resbalaremos mientras que si queda hacia arriba se puede producir una lesión.

La altura del manillar debe ser la misma que la del sillín o levemente superior, nunca el mismo debe estar a la altura del pecho o los hombros, pues se puede dañar la espalda al adoptar una postura incorrecta.

Para que el manillar se ubique correctamente, lo ideal es que se encuentre separado de la punta del sillín tanto como la longitud de nuestro antebrazo, incluyendo los dedos, y una vez sentados en la bici, los codos deben quedar flexionados y los hombros relajados.

Con estos consejos se podrá regular adecuadamente la bicicleta de spinning para que ésta se adapte a tu altura y tu fisonomía corporal correctamente y puedas pedalear sin problemas y con una posición adecuada que te garantice efectividad y seguridad durante el esfuerzo.

La postura de tu cuerpo

Una vez ubicado correctamente el sillín y el manillar, somos nosotros los que debemos adoptar una postura adecuada para poder realizar un esfuerzo seguro, que no produzca lesiones ni molestias frecuentes.

Para ello, lo primero que se debe hacer al ubicarse sobre la bici es contraer la zona media y relajar los

hombros, de manera de intentar conservar la curvatura normal de la columna y prevenir molestias en la espalda. Además, la vista debe dirigirse al frente y no hacia abajo y la cabeza debe quedar erguida, no hundida en medio de los hombros tal como si fuera una tortuga.

Asimismo, para un pedaleo eficiente, la fuerza debe originarse en nuestra zona media, la cual debe estar contraída y no se debe depositar el peso del cuerpo sobre el manillar ni oscilar las caderas durante el pedaleo, sino que el tronco debe mantenerse en la misma posición mientras las piernas hacen los suyos ayudadas por la fuerza abdominal.

Por último, los brazos siempre deben estar semiflexionados y las muñecas relajadas, pues como se ha comentado, no son las extremidades superiores las que deben cargar el peso del cuerpo, por lo tanto, no es recomendable dejar caer el tronco sobre ellas.

Con estos consejos, se puede adoptar una postura cómoda sobre la bici adecuadamente regulada que permita soportar un esfuerzo de 45 minutos sobre la misma y que nos empuje hacia un trabajo seguro y efectivo para ponernos en forma.

Para recordar

Sólo si realiza un buen gesto sobre la bicicleta de spinning lograremos buenos resultados, por ello, tanto la posición de la bicicleta como la postura del cuerpo es de gran importancia para disfrutar de los beneficios de esta actividad que se encuentra entre las que más calorías queman y pueda ayudar a perder peso en el gimnasio.

Asimismo, con el spinning se puede tonificar, ganar resistencia y reducir nuestros niveles de estrés, pero es fundamental recordar que no sólo depende de la posición que se adopte o del esfuerzo que se realice, sino también, de otros hábitos de vida.

De esta manera, si te has apuntado a una clase de spinning, sabes todo lo que debes considerar para sacar el mayor provecho a esta actividad.

La noticia Todo lo que se debe saber antes de empezar spinning fue publicada originalmente en Tendencias Hombre

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>