

CONSELLS ABANS DE COMENÇAR A REALITZAR CICLE INDOOR



- Informar al professor si es tracta de la nostra primera sessió.
- Proveir-nos d'un petit bidó d'aigua de mig litre com a mínim, que hauríem de beure'ns durant la sessió.
- Utilitzar una tovallola, que deixarem amb el bidó en un lloc accessible i que no molesti als nostres companys.
- L'ideal es la roba ajustada, que no provoqui fregaments amb la pell que puguin molestar durant i després de la sessió. Ha de poder absorbir la suor sense problemes. Son recomanables els culots amb badana de protecció.

• Els pedáis están dissenyats per a sabatilles convencionals o per a sabatilles amb cala automàtica, tipus LOOK o SPD, res de sabatilles toves o sandàlies. Les sabatilles de step, cross, atletisme o tenis van bastant bé per a aquest tipus d'exercici, en ser sabatilles dures o rígides. No necessites sabatilles d'aeròbic ni de mitja bota. Les soles dures son les que millor van. Els cordills de les sabatilles no han de penjar massa. La utilització de cala automàtica es més recomanable quan s'assoleix un cert nivell, ja que es més segur. Les cales tipus SPD son les ideáis ja que et permeten caminar sense problemes.

• Si es possible, utilitzarem un pulsímetre per controlar i regular el nostre ritme cardíac. El programa de schwinn cycling no es difícil d'aprendre, l'únic que haurás de fer es seguir les següents recomanacions per a tots els partidpants del programa:

• Consultar amb el seu metge de capçalera, abans de començar a realitzar el programa d'exercicis. Malalties pre-existents, lesions anteriors i certes medicacions son factors que poden afectar la seva habilitat per a participar d'un nou programa d'exercicis. Aquest es un dels principáis riscos a prevenir. Spinning requereix molta constancia física, per la qual cosa s'ha de ser apte i estar preparat per a realitzar-lo.

• Abans de començar a realitzar spinning familiaritzi's amb la bicicleta, llegeixi i aprengui com col·locar els peus en els pedáis, els diferents moviments possibles i qué realitzar en casos d'emergéncies o problemes.

• Mantingui's molt segur i còmode amb la seva bicicleta, no permeti que res el molesti, ja que allà realitzarà els diferents exercicis i una mala postura o una incomoditat no només farà que no realitzi correctament els exercicis, invalidant tot l'esforc físic, sinó que també pot provocar-li dolors i cops.

• Aleada del seient el seu genoll haurá d'estar lleugerament flexional quan posició! els seus peus en els pedáis.

- Aleada del manubri: comenci en un nivell alt i lentament acomodi'l a la seva mida, baixant-lo poc a poc, fins que trobi el punt més confortable. El seu colze haurà d'estar lleugerament flexionat quan agafi el manubri o recolzi les mans a una distància còmoda.
- Comenci a pedalar trobant la posició adequada i més confortable per a vosté. Després, poc a poc, augmenti el ritme de pedalada provant la seva constància i resistència. Si comença a sentir-se lleugerament marejat, vagi aturant-se lentament i informi al seu instructor immediatament.

Animat i participa amb nosaltres, gaudint d'aquest esport i mantenint el teu pes a ratita.
Els teus professors, ANDREU E ISABEL