

Triatlón Indoor

Un **triatlón en interiores** es una variación no estándar del [triatlón](#) y consta de tres eventos: [natación](#) , [ciclismo](#) y [carrera](#) . La natación se lleva a cabo en la piscina, el ciclismo se realiza en bicicletas estáticas y la carrera se puede realizar en la piscina (aquarunning) o en una cinta de correr.

Durante la sesión podemos variar las diferentes **técnicas** en cada una de las disciplinas:

SPINNING

- **Llano sentado:** las manos se sitúan en la parte frontal del sillín, y el pedaleo se ejecuta haciendo movimiento circular. Evitar separar demasiado las rodillas y que los talones empujen cerca del suelo. La resistencia de la bici y pedalear entre 90-120 revoluciones por minuto.
- **Montaña sentado:** la diferencia es que el ritmo de pedaleo es menor (entre 50 y 90 revoluciones por minuto) y la resistencia de la bicicleta es mucho más elevada.
- **Montaña de pie:** la resistencia es un poco más elevada (velocidad entre 50-90 revoluciones por minuto), agarramos el manillar de la bici desde adelante, elevar el peso del cuerpo apoyando solo los pies. La idea es que la cadera quede cerca del sillín y el peso del cuerpo esté sobre las piernas y la espalda se relaje de manera natural.
- **Running:** Estar de pie entre 10 y 30 segundos (pedaleando entre 90-120 revoluciones por minuto). La cadera cerca del manillar, la espalda relajada y las manos en la parte frontal del manillar.
- **Jumping en llano:** las manos se colocan en la parte frontal del manillar, y el pedaleo entre 90-120 revoluciones por minuto;

pedalear sentados entre 5 y 10 segundos y, a continuación, pedalear de pie el mismo tiempo.

- **Jumping en montaña:** Separar más las manos al final del manillar, reducir el pedaleo (entre 50 y 90 revoluciones por minuto).

<https://www.youtube.com/watch?v=JLB8J5KnEKU>

¿Cómo se regula la bicicleta de spinning?

Regular la altura y distancia del manillar y el sillín **es muy importante a la hora de llevar una postura correcta durante la parte de spinning**. Tengamos en cuenta que vamos a pasar muchos minutos subidos en esa bicicleta y si la regulamos de forma incorrecta estaremos todo ese tiempo con una postura potencialmente lesiva.

- **Altura del sillín:** es lo primero que regulamos. Debemos colocarnos de pie junto a la bicicleta: la altura del asiento debe ser la misma que la de nuestra cresta ilíaca (el hueso de la cadera). Este es un primer ajuste: posteriormente, una vez subidos en la bici, debemos asegurarnos de que al estar uno de los pedales en su punto más bajo, nuestra pierna queda extendida pero con la rodilla ligeramente flexionada. Sobre la **inclinación del sillín**, debe colocarse siempre paralelo al suelo. Si lo colocamos con la punta hacia abajo nos resbalaremos durante la clase. Si la punta está muy hacia arriba podemos hacernos daño.
- **Altura del manillar:** el segundo paso. El manillar debe encontrarse a la misma altura que el sillín o un poco más arriba (un par de centímetros). Un manillar demasiado alto hará que nuestros hombros estén contraídos toda la sesión, nuestra espalda estará mal colocada y probablemente suframos molestias en la zona cervical.
- **Regulación horizontal del sillín:** o reglaje antero-posterior. Para un ajuste óptimo debemos colocar nuestros pies ya anclados en los pedales paralelos al suelo (a mitad de la

pedalada), en ese momento la rótula de la pierna adelantada debe coincidir con el eje de ese pedal.

- **Regulación horizontal del manillar:** también podemos adelantar o atrasar el manillar. Lo ideal es que la distancia entre la punta del sillín y la base del manillar sea la misma que la de nuestro antebrazo (incluyendo los dedos). Podemos llevarlo incluso unos dos o tres centímetros más adelante. Sobre todo debemos fijarnos en que, una vez subidos en la bici, nuestros hombros están relajados y nuestros codos flexionados.

<https://www.youtube.com/watch?v=UVSMBE-AwP8>

¿Cuáles son los beneficios del spinning?

- **Mejora del sistema cardiovascular:** realizar ejercicios encima de una bicicleta estática de spinning a menudo conlleva cambios de intensidad, pasando de baja a alta circulación sanguínea y viceversa. Esto produce un aumento o disminución del ritmo cardíaco, fortaleciendo el corazón y, en un futuro, reduciendo la presión arterial. Realizar spinning durante 50 minutos a ritmo constante, alternando con altas y bajas intensidades, proporciona un increíble entrenamiento cardiovascular. Muy beneficioso tanto a corto como largo plazo.
- **Pérdida de peso:** las sesiones con este tipo de máquinas son ideales para quemar calorías, debido a que combinan una gran actividad cardiovascular con ejercicios de fuerza. La estática de spinning no es solo una máquina para tonificar las piernas, también da a tu cuerpo un entrenamiento muy completo.
- **Mejora de la fuerza:** este tipo de máquinas de fitness trabajan una gran cantidad de músculos del cuerpo. Verás cómo mejoran tus glúteos, cuádriceps, gemelos e incluso los abdominales (el pedaleo produce un movimiento de lado a lado en los abdominales).
- **Resistencia muscular:** las bicicletas de spinning ofrecen varias intensidades de trabajo con las que mejorar la resistencia muscular. Simplemente entrenando a una intensidad moderada tu cuerpo se fortalecerá enormemente.

- **Cero impacto:** el ejercicio encima de una de estas máquinas no requiere ejercer una fuerza exagerada en las articulaciones. Por lo tanto es una actividad más que segura (lo puede haber visto multitud de veces en los gimnasios).

AQUARUNNING

- La carrera en el agua debe realizarse en una piscina profunda, donde no toquemos el fondo con los pies. El cuerpo deberá permanecer de forma vertical (nos puede ayudar un cinturón de espuma o un chaleco ajustable que nos de la necesaria flotabilidad). El torso, el pecho y las piernas deben permanecer bajo el agua y los hombros, el cuello y la cabeza fuera de ella.
- Una vez colocados correctamente se procede a realizar los movimientos que haríamos si estuviéramos corriendo por una superficie estable. La boca debe estar suficientemente fuera de la superficie del agua sin tener que poner la cabeza hacia atrás y pudiendo respirar con total normalidad. La cabeza debe estar orientada hacia delante, no hacia abajo. El cuerpo levemente hacia delante, sin cometer el error de inclinarse en exceso. Hay que mantener la columna en una posición neutra. Los movimientos de brazos serán exactamente los mismos que haríamos en la superficie coordinando el movimiento de pierna y brazo contrario. Las piernas las moveremos emulando el gesto de una zancada, alcanzando la flexión de las caderas aproximadamente unos 60-80 grados.

<https://www.youtube.com/watch?v=Idc7O2PRimc>

<https://www.youtube.com/watch?v=KSioR9Zq8ww>

¿Cuáles son los beneficios del aquarunning?

- **Resistencia aeróbica y tonificación:**

Que la carrera no sea igual de rápida que en asfalto no significa que no posea la misma intensidad. De hecho, al incidir en el trabajo muscular, **estarás otorgando una intensidad mayor a tu organismo subiendo posiblemente de pulsaciones**. Deberás vencer una resistencia constantemente, por lo que estarás realizando una actividad de fuerza específica al *running*.

- **Impacto articular**

Es la gran ventaja que se podrá aprovechar en las duras épocas de **readaptación deportiva tras una lesión**. Eliminando el impacto articular que define al *running* estarás haciendo decrecer el riesgo de recaída, **manteniendo la forma física** para volver a correr al 100% en suelo firme.

- **Salud cardiovascular**

En general cualquier actividad aeróbica **favorece una calidad de vida ausente de patologías cardíacas**. Con el Aquarunning estarás favoreciendo, además, el drenaje linfático de los miembros inferiores. **Mejorarás también la tensión arterial** gracias a un entorno cardíaco en plena actividad.

- **Técnica de carrera**

El Aquarunning genera una **transferencia directa a la técnica de carrera**, mejorando cada zancada cuando salgas del entorno

acuático. La eficiencia del entrenamiento se verá mejorada significativamente al emplear menos energía para impulsar tu cuerpo, ya que los músculos implicad

NATACIÓN

- **Estilo crol**

Es el estilo en el que se produce el desplazamiento por el agua con mayor rapidez, debido a que la acción alternativa de los brazos, apoyada por un batido constante de las piernas, produce una fuente continua de propulsión. Aunque la respiración se realice girando la cabeza hacia un lado, no debe permitirse al nadador que se acostumbre a respirar hacia un solo lado ya que, a largo plazo, induciría a una técnica desequilibrada, con errores que serían muy difíciles de eliminar. El nadador inspira a través de la boca y espira a través de la boca y la nariz debajo del agua.

- **Estilo espalda**

La técnica de este estilo exige que el nadador permanezca sobre su espalda y no gire más de 90 grados alrededor de su eje longitudinal. Es un estilo sin grandes problemas de mecánica respiratoria debido a que la cabeza permanece constantemente fuera del agua. Sus movimientos propulsores son similares a los del crol. El nadador de espalda no necesita un tiempo concreto para respirar, puesto que la cara no está sumergida aunque el ritmo utilizado es inspirar mientras un brazo recobra y espirar durante el recobro del otro brazo.

- **Estilo braza**

La braza es el estilo en el que la patada tiene tanta importancia como la acción de los brazos. En síntesis nadando a braza se debe:

mantener el nivel de los hombros en un plano horizontal, utilizar movimientos simultáneos y simétricos de las piernas, romper la superficie del agua con los brazos extendidos adelante y parte de la cabeza durante cada brazada, evitar movimientos como batida de delfín o cualquier movimiento alternativo de piernas. La respiración no es problema en este estilo, ya que el nadador inspira en cada brazada cuando la cara se eleva claramente por fuera del agua y a continuación se espira dentro del agua a través de la boca y de la nariz.

- **Estilo mariposa**

Debido a que este estilo requiere mucha fuerza en los brazos y buena coordinación, es bastante difícil de realizar por personas principiantes. La mariposa emplea la batida de delfín, similar a la batida de crol doble. Lo que se observa cuando se ve nadar a un mariposista, es el característico movimiento ondulatorio del cuerpo. Este movimiento no se realiza conscientemente, sino que es el resultado de una perfecta coordinación entre los movimientos de los brazos durante el recobro y las fases descendentes de la acción de las piernas.

¿Cuáles son los beneficios de la natación?

1. Produce bajo impacto sobre los huesos y articulaciones

Al sumergir nuestro cuerpo en el agua para la práctica deportiva, éste “pesa menos”, se rige por el principio de la flotabilidad y no recibe el impacto del asfalto o superficies duras al que hace frente en otros deportes. De esa forma, las articulaciones se desgastan menos y se preservan mejor.

2. Mayor flexibilidad y elasticidad

Al nadar utilizamos la mayoría de los grupos musculares de nuestro cuerpo, tanto el tren superior como el inferior además de tronco y cabeza, por lo que las articulaciones están más flexibles y los músculos se tonifican y fortalecen, sobre todo los de la espalda. Por eso es un ejercicio muy recomendado para quienes sufren hernias, lumbalgias o problemas de caderas.

3. Quema grasas

En óptimas condiciones y según la intensidad a la que se practique, con la natación se pueden quemar entre 500 y 600 calorías por hora. Por ello es habitual que se incorpore en las rutinas de quienes comienzan un programa de pérdida de peso.

4. Combatir enfermedades crónicas como el asma, la diabetes o el colesterol

Al ser un ejercicio aeróbico, de intensidad baja pero que se desarrolla durante periodos de tiempo más largos, ayuda a bajar los niveles de colesterol en sangre y produce mayor sensibilidad a la insulina, disminuyendo los niveles de glucosa en sangre.

5. Mejora del sistema respiratorio y aumento de la capacidad pulmonar

Aprender a respirar es el primer paso para disfrutar de la natación, con cada brazada y con cada toma de aire se favorece al sistema respiratorio.

6. Beneficios neuronales y cognitivos

Al nadar ponemos en marcha los dos hemisferios cerebrales y los cuatro lóbulos del cerebro lo que parece que conllevar a mayor cognición, además, se producen enlaces neuronales y mayor activación del cerebro que recibe más oxígeno.

7. Beneficios cardiorespiratorios

La natación mejora el consumo de oxígeno hasta un 10% y el corazón puede impulsar la sangre hasta un 18% más. Esto revierte en una mejor circulación ya que disminuye la frecuencia cardíaca, mientras que los ejercicios respiratorios implican un aumento de la resistencia cardiorespiratoria.

8. Beneficios psicológicos

Al sumergirnos en el agua y concentrarnos en la respiración se produce un efecto inmediato: el cuerpo se relaja y se reduce la

sensación de estrés, además mejoran los síntomas de la depresión, con la práctica deportiva se liberan endorfinas que potencian una actitud positiva, la sensación de bienestar se apodera del deportista y se liberan tensiones.