

# El ciclismo estático interior: Cycle in y spinning

Recomendaciones de  
la entrenadora  
Otilia Calvet



El ciclismo es clasificada como una actividad deportiva de tipo aeróbico y de resistencia, que compromete altamente al sistema cardiocirculatorio, respiratorio y a numerosas zonas musculares. Varios expertos en eficiencia física coinciden que solo la natación lo supera desde ese punto de vista. Por tal motivo, la práctica de este deporte permite obtener mejoras integrales, entre las principales citamos:

- **Eficiencia cardíaca:** con cada latido el corazón bombea una mayor cantidad de sangre.

- **Capacidad respiratoria:** mejora el intercambio de oxígeno en los alvéolos pulmonares.

- **Eficiencia muscular:** en los músculos comprometidos aumenta la vascularización y mejora la capacidad de extracción de oxígeno de la sangre y de uso de los carbohidratos.

Varios estudios de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, emitidos en conferencia del 18 de febrero del 2010, reconocieron que cuando se practica regularmente este deporte conlleva a un mejor control de la presión arterial, de la glicemia, colesterol y del peso corporal, con beneficios demostrados para la preven-

ción y el control de patologías tales como: la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, isquémicas, diabetes, y por supuesto la obesidad, incluso han conseguido mejorar el estado físico de muchos pacientes y su calidad de vida. Al respecto, investigadores muestran en



estudios previos realizados en sesiones de entrenamiento con pacientes en vías respiratorias a los que se les administró oxígeno mientras se ejercitaban pudieron entrenarse con la intensidad necesaria para obtener beneficios musculares y cardíacos. Solo que estos ensayos científicos fueron posibles gracias al ciclismo estático interior, conocidos también como cycle in y el spinning.

A diferencias del ciclismo tradicional, en el que nos exponemos a los peligros que operativamente se presentan en la vía pública, así como algunas precauciones previas como el uso de casco, gafas o espejuelos de protección, y guantes,

los que ayudan a minimizar el riesgo de caerse, con sus respectivas consecuencias de daños y accidentes; en el ciclismo estático interior se minimizan susodichas afecciones y tan solo debemos ajustar lo suficiente la altura del asiento con respecto a los pedales y

al timón. Estas dos consideraciones evitarán molestias en la columna vertebral y en las articulaciones de los miembros inferiores, como las rodillas y los tobillos. Por dicho motivo, cuando se monta una bicicleta estática es importante encomendarse al instructor, como el experto debidamente preparado, que le ayude en hacer correctamente los ejercicios, con suficiente intensidad para cubrir sus requerimientos.

Casi todos que se inician en este deporte, comienzan por tratar de ir al ritmo del grupo, pero como todo en su inicio no debe excederse en el esfuerzo, e ir avanzando en dependen-

cia a la preparación física que vaya logrando, y a pesar de que cuando uno comienza a relacionarse un poco con las personas que practican este deporte, sobre todo por tratarse de un grupo con intereses y motivaciones similares será inevitable esforzarse, y perder ese temor

que inicialmente todos tenemos en mayor o menor grado. Por tal motivo es aconsejable, iniciarse en el ciclismo estático poco a poco, como un deporte que se ajusta para todos independientemente de la edad y constitución física, y verificará que el mismo es más fácil de lo que uno piensa. Pero, preste mucha atención a la instructora, y pregúntese que le responderá al respecto como apasionada practicante, y sin dudas le constatará que todo dependerá de tu propósito, voluntad, y siendo el primer paso visitarnos, y el segundo arrimarse como dice el refrán a una buena sombra, que en tal caso deberá ser de una buena clase con personas que

pueda auxiliarte.

Estas son las advertencias y los consejos que desde siempre son dados a quien aborda el ciclismo, pero en gran medida ha valido la pena correr el riesgo ya que el valor benéfico de la actividad ciclista es ampliamente reconocido y puede ser experimentado directamente por cualquiera que la practique.

Esta opción alternativa del cycle in y el spinning, ofrecen excepcionales beneficios al ejercitarse en estos tipos de bicicletas estáticas en interior, dentro de un local climatizado, en condiciones motivadoras dirigidas al máximo esfuerzo haciendo los ejercicios, y sobre todo porque no afectan las inclemencias del tiempo.

Al respecto, Calvet Personal Training LLC ofrece cinco clases semanales en el que puedes aprender este deporte y el uso adecuado de la bicicleta de cycle in y spinning, así como la ropa y zapatos apropiados.

**Póngase en contacto con nosotros en el 3008 S Dixie Hwy, West Palm Beach, FL 33405 o a través de [www.calvetpersonaltraining.com](http://www.calvetpersonaltraining.com), o haga su cita llamando al 561-512-9081.**

## Vivir en negación no necesariamente engaña

Reflexiones  
Por Lázaro Castillo, Jr.



*La negación es una reacción humana normal a situaciones que traen demasiado dolor emocional para lidiar con todas ellas en un solo momento.*

Esta respuesta automática dentro de nosotros se vuelve una barrera interna para manejar el dolor emocional inicial, con el propósito de que podamos funcionar actualmente. Esa es la razón por la que decimos cosas como, "Yo no puedo creer que esto me está pasando a mí" en medio de experiencias profundamente dolorosas. Esto es algunas veces una reacción inconsciente a las dificultades de la vida.

Siempre he creído, no, más bien siempre he estado en la conciencia de que vivir en negación es increíble, no hay nada más bello y sublime que vivir en la negación. Un estado mental en el que todo lo que tú crees, es cierto. Nada más bello que vivir en la fantasía de que tú eres admirado por todos, de que no estás tan mal, y que aquella persona con la que pasas todos los días crees que te venera.

Díganme por favor, que tiene de malo creer que todo lo que tú piensas es real, quien define que es real y que fantasía, ah

sí, la gente y su objetividad; pero a quien daña lo que tú creas o pienses, sino es a ti.

**MENTIRA**

Pero definamos bien a que me refiero por "vivir en negación", puede ser un concepto confuso o algo que se pueda mal interpretar. Vivir en negación, no es ser negativo, por el contrario, es pecar de optimista y creer que todo lo que tú piensas es cierto, bello y hermoso, nada tan poderoso como el poder de la negación, donde ésta sirve para invalidar información desagradable o considerada no real. Muchos bisexuales jurarían que no son homosexuales, asimismo, sienten éstos que no son infeasibles y certifican amar a su compromiso heterosexual.

La negación actúa como un mecanismo de defensa en el que la creencia o una

ideología son tan fuertes y poderosas que sin fundamentos lógicos, teorías o pruebas evidentes una persona rechaza como erróneo algo que es tremendamente evidente.

Dicen los expertos que esta es una forma de respuesta ante la depresión, la ansiedad y el miedo; la negación permite que muchas personas puedan vivir de forma medianamente feliz y funcional, y si lo creo, vivir en negación tiene sus ventajas como mecanismo de defensa.

Nada como decir "no la quiero tanto", "yo puedo dejar el cigarro", "no estoy tan gordo", "no me engaña y me quiere por lo que soy", de verdad lo creo genuinamente, vivir en la negación te da una zona de confort tan cómoda que para que preocuparte si lo que crees es real o no, para tí lo es, que importa lo que los demás consideren entonces real, sin importar que la verdad es objetiva; a los niños nadie los molesta, con que Santa no existe, entonces ¿por qué a un adulto se le juzga por vivir en negación?

Si bien los expertos dicen que es malo vivir en negación o bajo el poder de ella, yo digo si tú eres feliz, hazlo. Y es que a mí me encantaría vivir en la

lcastjr@gmail.com  
www.lcastjr.com

negación, es porque no puedo hacerlo que envidio tanto a los que si pueden, hay veces que simplemente desearía vivir en la negación, como todos los demás y ser feliz a ser una persona objetiva.

Nuestros sentimientos constituyen indicadores de advertencia estupendos. Ellos nos dicen cuándo tenemos que concentrarnos en ciertas áreas de peligro de nuestra vida, o que nosotros estamos en necesidad de reparación emotiva. Pero cuando estamos en negación, enterramos profundamente estas emociones. Y cuando nos trasladamos al engaño, nosotros literalmente desconectamos las emociones y los recuerdos dolorosos, pero ellos están al acecho fuera de nuestra vista.

Ellos son como bolas de playa gigantes que hemos empujado bajo las aguas superficiales de nuestra vida. Esa es la razón por la cual no podemos experimentar nuestras emociones claramente, y no podemos prestar atención a sus señales de cuidarnos a nosotros mismos.