



FUNDACION  
CLINICA VALLE DEL LILI

# CARTA DE LA SALUD

NUMERO 63

[www.clinicalili.org.co](http://www.clinicalili.org.co)

AGOSTO 2001

## SPINNING

**Orlando Quintero Flores, MD.**

Jefe de la Unidad de Rehabilitación, Médico Fisiatra  
Profesor de la Universidad del Valle

### EDITORIAL

Mucho se ha hablado y son ya bien conocidos por todos, los beneficios del ejercicio físico; los efectos saludables como mejor capacidad física, control del peso corporal, bienestar síquico y físico y disminución de factores de riesgo para enfermedades vasculares (infarto), etc., son igualmente aceptados.

Sin embargo, con frecuencia se recurre a diferentes excusas para no hacer ejercicio: falta de tiempo, problemas en rodillas y espaldas, monotonía, inseguridad.

Los beneficios de un ejercicio que no afecten las articulaciones (codos, hombros y rodillas, caderas, tobillos) o la espalda, y que además proporcione un esfuerzo graduable (controlable) a los sistemas cardio-respiratorios y musculares esqueléticos, es de por sí ideal. Pero, si además es atractivo por el ambiente en que se realice y no representa riesgos (caídas, esguinces, tendinitis, lumbago, atracos, secuestros, etc.), bien vale intentarlo.

El spinning reúne una serie de ventajas que lo han convertido en el método de acondicionamiento físico de moda.

No dudamos en recomendarlo!

Sin embargo, deben observarse cuidadosamente las instrucciones y lo más importante, no sobrepasarse los límites establecidos de intensidad, duración del ejercicio y la meta del 60 – 80% de la frecuencia cardíaca máxima.

Ante cualquier reacción anormal al ejercicio: mareo, sensación de desmayo, dolor precordial, incoordinación motora o mental, el esfuerzo debe suspenderse inmediatamente y el instructor notificado para evaluar la situación y tomar las medidas correspondientes.

**Martín Wartenberg Villegas, MD.**  
Director Médico

### DEFINICION

Este deporte, creado por el profesor norteamericano “Johnny G.” Goldberg, como una manera conveniente y rápida de entrenar para las carreras en 1989, es un sistema aeróbico que consiste en trabajar fuerza, resistencia y velocidad, todo al ritmo de la música y montado en una bicicleta. Pero no en cualquier bicicleta. De hecho, es una bicicleta creada especialmente para el spinning. Le puede mover el asiento hacia delante, hacia atrás, levantarlo, deslizar el manubrio, ponerla más pesada, etcétera.

Principalmente, el spinning consiste en un buen entrenamiento de la musculatura de los miembros inferiores (piernas), protegiendo las articulaciones para evitar lesiones. Muchos creen que sólo pueden hacer spinning las personas entrenadas y no es así, porque el entrenamiento se gradúa para cada individuo con el previo aviso del profesor.

Este programa revolucionario y moderno de acondicionamiento físico en grupo en el cual se conectan bicicleta, cuerpo y mente, es una nueva modalidad deportiva que combina la bicicleta y el aeróbico. Es un ejercicio muy completo e intenso, ideal para tonificar los músculos, eliminar grasa y mejorar la circulación, se practica en un gimnasio o aún sin moverse de casa. Aunque pueda parecerlo, el spinning no es un simple rediseño de la bicicleta estática. Es más interesante que eso. Se trata de una nueva técnica deportiva que consiste en pedalear realizando ejercicios aeróbicos.

El spinning es la primera actividad dirigida sobre una bicicleta fija, que lo hará sentir como si pedaleara en libertad absoluta, puesto que permite variar la resistencia según la música que acompañe el ejercicio. Esta actividad requiere de un conductor (profesor) y un grupo (alumnos) para generar así un clima acorde con lo que se vive en la realidad.

Lo que se hace aquí es utilizar la imaginación para pensar que está ascendiendo un cerro cuando en realidad está sentado en una bicicleta. Hacer que el músculo se canse, que sienta aumentar sus pulsaciones por minuto y lograr una reducción de la grasa corporal o una tonificación de la masa muscular. Que trabaje los tríceps, el cuello, la espalda, las piernas, todo.

Es una filosofía de entrenamiento y de vida, no de competencia que utiliza la motivación, la psicología deportiva y las técnicas más avanzadas en el ciclismo actual.

Durante muchos años, las personas que hacían ejercicio en una bicicleta elegían la compañía de algún amigo y el paisaje natural más cercano al lugar donde vivían. Asimismo, los amantes de la adrenalina buscaban desafiar a la naturaleza con su bicicleta. Sin embargo, ahora todo cambió. Hoy ya no es imprescindible contar con todo ello porque existe un programa de entrenamiento super práctico y sencillo: el "spinning" o "indoor-cycling".

## ¿PARA QUIÉN?

Es para todo individuo, de cualquier edad, sexo y nivel de acondicionamiento físico. Sea principiante o avanzado, ambos pueden realizar el programa en el mismo sitio, por 45 minutos en sus respectivas intensidades.

Para estas clases los gimnasios han incorporado juego de luces, velas, aromaterapia o stretching y muchos ofrecen un repertorio musical que va de lo clásico hasta el rock. La música es un incentivo enorme a la hora de subir una cuesta o tomar curvas cerradas por lo tanto debe ser muy bien elegida.

Vale la pena intentarlo, aunque no se pueda disfrutar del aire puro del campo, al menos dentro del gimnasio se tiene la ilusión de pedalear una alta montaña mientras los músculos se endurecen y el profesor anuncia a qué distancia se está de la próxima subida.

El spinning es un ejercicio muy seguro porque no hay rebotes en ninguna parte del cuerpo, todo el mundo lo puede hacer, salvo personas que tengan problemas cardíacos, en cuyo caso, no deberán excederse y se necesitará una evaluación médica previa antes de iniciar las sesiones.

## BENEFICIOS

Los expertos aseguran que este furor por las bicicletas es algo que crece cada día porque el ejercicio que se hace es completo, ayuda a la salud cardiovascular, aumenta la capacidad respiratoria y en una práctica de 60 minutos se pierden fácilmente entre 500 y 900 calorías.

Los beneficios del spinning son numerosos. Ayuda a perder peso, tonifica los bíceps, tríceps y abdominales, fortalece las piernas, glúteos, cuádriceps, gastronemios y aumenta la resistencia física. Mejora mucho la condición cardiovascular, además es como un escape a la rutina diaria, porque si se está estresado el spinning colabora en la disminución de estrés y algo muy importante, no se suspende por mal tiempo ya que se practica en un gimnasio y no al aire libre. Su única desventaja es que no establece un contacto real con la naturaleza, como sucede con el ciclismo tradicional.

Para que cada alumno logre los objetivos propuestos en una clase de spinning, el entrenador es quien guía y controla todos los movimientos, pero además cada bicicleta posee una resistencia regulable que se ajusta a las necesidades y nivel de entrenamiento de cada uno. Andar en bicicleta suele ser una actividad solitaria y hasta aburrida, pero como el spinning es grupal, estimula la competencia y constituye una excelente alternativa deportiva.

Muchos creen que sólo pueden hacer spinning las personas entrenadas y no es así, porque el entrenamiento se gradúa para cada individuo con el previo aviso del profesor. ¡Ánimese y verá lo divertido que le resultará hacer spinning!

Además, es fundamental complementar el entrenamiento con un régimen alimenticio equilibrado, pues de lo contrario pueden aparecer problemas. La alimentación debe incluir los siguientes nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, mucha fruta, verdura y agua. La nutrición adecuada contribuye para que el cuerpo y la mente no se sientan agotados durante el entrenamiento.

La idea es cansarse. La gracia es que trabaje tanto aeróbica como anaerómicamente. O sea resistencia y fuerza. Más completo que los aeróbicos tradicionales en que salta y sonríe. La clase dura de 45 minutos a una hora. Obvio, siempre arriba de la bicicleta.

### Beneficios

Mejora el estado cardiovascular y respiratorio.  
Ayuda a quemar calorías y reducir peso.  
Reduce el latido del corazón en reposo.  
Disminuye los niveles de ansiedad y estrés.  
Fortalece el sistema musculoesquelético.  
Seguridad de la practica deportiva en bicicleta.  
Programa personalizado de ejercicio.

*"Si hasta el momento no había encontrado una actividad física que trabajara en un mismo plano el aspecto físico y mental, con algo de magia, es porque no conocía el spinning."*

## UN EJERCICIO MUY COMPLETO

La principal ventaja que ofrece el spinning es que el peso no se carga sobre las caderas. Los ejercicios son sencillos de efectuar: sin dejar de pedalear, con la espalda bien recta y los músculos abdominales contraídos para proteger la zona lumbar, se realizan movimientos con el cuello de derecha a izquierda, de delante hacia atrás y en círculo.

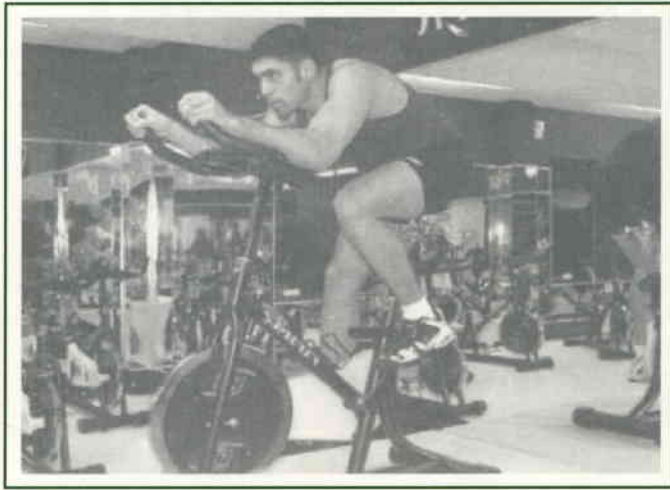
Igual se hacen rotaciones con los hombros hacia dentro y hacia fuera, extensión y flexión de brazos hacia delante y hacia los lados. Aproximación y separación de los codos a la altura del pecho. Giros con el tronco a derecha e izquierda e inclinación del mismo hacia delante y atrás. Y todo ello con un fondo musical de salsa, funky o hip-hop.

## LA POSTURA CORRECTA EN SPINNING

Como el ejercicio se realiza durante varias horas pedaleando constantemente, es muy importante la postura que adopta el cuerpo para evitar futuros dolores en la zona lumbar. Se debe mantener la espalda bien derecha, las rodillas en una misma línea en relación con los tobillos conservando firmes los pies sobre los pedales de la bicicleta (siempre la planta del pie paralela al piso). Al comienzo de la actividad, muchos practicantes suelen dar golpes o patinadas, perjudicando así las articulaciones. Cada persona tiene control de la presión que pone a la bicicleta, por lo tanto puede subir montañas, bajar la velocidad y andar de paseo o correr carreras en clases aptas para todas las edades y niveles de entrenamientos.

Es importante la respiración, mantener un ritmo y no olvidar que el ejercicio de spinning no es competitivo, sino una manera de conectarse con el cuerpo, bajar de peso y disfrutar la posibilidad de imaginarse recorriendo el mundo con la bicicleta.

Existen algunas diferencias en las sesiones de spinning, de acuerdo con el lugar y país donde se lo practique. Algunas clases son acompañadas por una pantalla gigante que reproduce imágenes, y de esa forma aumenta la capacidad de percepción, mientras que otras sesiones cuentan sólo con las indicaciones del profesor que sugiere ideas para que los practicantes imaginen sus propios paisajes o escenarios, mientras desafía la continuidad en el pedaleo constante.



## ANTES DE LA CLASE

1. Usted debe llegar a clase con 10 minutos de anticipación como mínimo para prepararse. De esta manera, el grupo podrá comenzar puntualmente.
2. Si usted es nuevo, hágaselo saber al instructor para que lo pueda asistir en el uso del equipo.
3. Es importante conocer la bicicleta y su operación debido a que el "spinner" tiene piñón fijo, por lo que usted deberá reducir la velocidad gradualmente hasta la completa detención de los pedales. El regulador de resistencia es también el freno de la bicicleta; si sus pies se escapan del pedal, por favor abra sus piernas hacia los costados y luego tire fuertemente del regulador para frenar el movimiento de los pedales.
4. Siempre pedalee con algo de resistencia.
5. Si usted usa zapatillas, asegúrese que los cordones estén bien atados y sujetos en la zapatilla. El calzado deportivo más recomendado ( si no posee el específico de ciclismo), es el de caña baja con suela rígida.
6. Verifique la posición y la altura del asiento y del manubrio y ajústelos a una posición confortable.
  - Altura del asiento: la rodilla de la pierna que está en el pedal inferior deberá estar ligeramente flexionada.
  - Posición del asiento: los brazos deben estar a una distancia confortable del manubrio, con los codos ligeramente flexionados.

- Altura del manubrio: realice sus primeras clases con el manubrio en una posición más alta y bájelo hasta el nivel del asiento a medida que vaya ganando flexibilidad y su posición sea más confortable.

7. El uso de la toalla es obligatorio, así como secar la bicicleta luego de haberla usado.
8. Lleve suficiente agua a la clase para evitar una deshidratación. Tome agua antes, durante y después de la clase.

## EQUIPO

La bicicleta de spinning es una sólida pieza de entrenamiento, con todas las características propias de una bicicleta de competición, debe tener un manubrio y un sillín regulables, transmisión fija, regulador de resistencia y una rueda delantera metálica que produce las sensaciones del ciclismo real.

La bicicleta tiene un botón que al darle vuelta proporciona resistencia y se siente que está pedaleando en una subida, y si posteriormente se le programa para una bajada, está trabajando en intervalos. Con esta subida y bajada de intensidad quemamos más calorías.

## EL INSTRUCTOR

La emoción comenzó cuando la tradicional bicicleta estacionaria cobró vida al crearse rutinas dirigidas por un instructor, quien además de indicar el tipo de ejercicio que realizarán los alumnos durante un periodo de tiempo, hace más emocionante e interactiva la actividad.

El instructor irá indicando en qué tramo de la carrera se encuentra usted, mientras la música de fondo le marca el ritmo de pedaleo, cuando de pronto experimentará una carretera cuesta abajo hasta que tiene frente a usted una subida que le pide cambiar la marcha, como si fuera en bicicleta por los Pirineos, compitiendo en el Tour de Francia.

La idea de tener a una persona al frente es para darle al alumno mayor seguridad y que sienta que alguien lo está llevando hacia cierta ruta, campo, calle, ciudad o a subir una montaña. La persona que dirige una sesión de spinning deberá señalar instrucciones precisas y diferentes, tanto a los alumnos avanzados como a los principiantes.

Un principiante puede iniciar con un grupo de experiencia, pero el instructor debe dar indicaciones específicas para principiantes o avanzados, cada cual va a su nivel.

El instructor indica las zonas del cuerpo que se tonifican y trabajan, así como los beneficios a la salud que se consiguen al practicar el spinning.

El spinning es una de las formas más seguras de hacer ejercicio siempre y cuando se haga correctamente, calentando y estirando antes de cada clase para evitar dañar las rodillas y la espalda especialmente en los saltos. Por eso es imprescindible tener un buen instructor que sepa hasta dónde puede exigir al alumno y sobre todo que él aprenda a escuchar su propio cuerpo. Hacer bicicleta en general es mucho mejor para las rodillas que correr pero hay que verificar que no exista una lesión anterior al comenzar con el spinning.

## COMO CUIDAR SU CORAZON HACIENDO SPINNING

Hacer ejercicio es la recomendación número uno para estar en forma, pero una rutina de spinning sin una buena orientación médica puede ser hasta más perjudicial que no entrenar.

Como todos sabemos el hacer ejercicio es clave para tener una buena salud. Sin embargo, muchas veces por desconocimiento, pensamos que el entrenar mucho, siempre en alta intensidad y sin descanso, es la mejor manera de mejorar la condición física, esto es un gran error. Numerosos estudios han determinado que el descanso y el conocimiento pleno de nuestro cuerpo y de hasta dónde debemos llegar en intensidad, son parte de las herramientas básicas para avanzar en cualquier disciplina deportiva.

Por eso es necesario *prescribir* el ejercicio, lo cual debe realizar un médico en forma individualizada. En personas mayores de 40 años con algún riesgo de enfermedad coronaria como herencia, dislipidemia, hipertensión, diabetes, sedentarismo, cigarrillo u obesidad, se recomienda una prueba de esfuerzo para conocer su condición cardiovascular y su capacidad física para el ejercicio antes de montarse en una bicicleta.

Los componentes de dicha prescripción son: la frecuencia, la intensidad y la duración.

La frecuencia recomendada para hacer spinning y poder mejorar el estado cardiovascular es de tres a cinco veces por semana. La intensidad debe ser aquella que permita que la frecuencia cardíaca esté entre un 60 a 80% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM). Una forma sencilla de calcular la FCM es la siguiente:

$$FCM = 220 - \text{Edad de la persona.}$$

Ejemplo: para un individuo de 50 años que desea realizar ejercicio, primero calculamos su frecuencia cardíaca máxima que para él será:  $FCM = 220 - 50 = 170$  latidos por minuto.

Luego a esa FCM de 170 latidos por minuto le sacamos el 60% y el 80% respectivamente para conocer el rango de entrenamiento. El 60% de esta FCM es 103 latidos por minuto, y el 80% será de 136 latidos por minuto, luego durante su actividad física su frecuencia cardíaca deberá estar entre 103 y 136 latidos por minuto. La cuantificación de la frecuencia cardíaca se adquiere tomando el pulso sobre la muñeca o a través de relojes que monitorean la frecuencia cardíaca.

Basados en estos principios, una buena forma de conocer cuáles son nuestros límites a la hora de entrenar es utilizar monitores cardíacos, los cuales proporcionan información para regular la

intensidad y calidad del ejercicio. No se debe entrenar todo el tiempo en las zonas de mayor intensidad, ya que se puede llegar a un nivel de sobreentrenamiento o a lesiones osteomusculares importantes, sobre todo en las rodillas.

Los monitores cardíacos permiten ajustar la intensidad del ejercicio en clase. Son un efectivo y exacto método para obtener la frecuencia cardíaca. Actúan como nuestro propio entrenador personal, ya que durante el ejercicio pueden alertarnos para aumentar o disminuir la intensidad y así autocontrolar el entrenamiento. Estos relojes tienen la exactitud de un electrocardiograma y proveen una adecuada información de la respuesta cardíaca.

Uno de los aspectos interesantes del spinning es que es un programa con total control de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, o sea, de la medida de la intensidad del trabajo que se realiza.

Escuche su cuerpo y descanse cuando él le pida descanso, estos son los principios básicos para mejorar cada día.

El otro parámetro que mide la intensidad del ejercicio está basado en la percepción del esfuerzo que realizamos cuando hacemos spinning y que está cuantificado por la Escala de Borg, la cual es una medida subjetiva del grado de estrés generado por el esfuerzo desarrollado por un individuo y no debe superar el valor de 14.

### Nivel de ejercicio en la escala de Borg

Ligerísimo	6-7-8
Muy ligero	9-10
Ligero	11-12
Moderado	13-14
Intenso	15-16
Muy intenso	16-20

El tiempo de duración deseable de cada sesión de ejercicio deberá ser de 30 a 60 minutos.

Vaya a su propio paso y controle la intensidad de su trabajo; si usted tiene alguna limitación física, por favor hágaselo saber al instructor. Atienda las indicaciones del instructor. Recuerde que en el spinning no hay competencia, usted deberá entrenar a su propio nivel.

- Realice los movimientos pedaleando lentamente para familiarizarse con ellos antes de incrementar la velocidad
- Mantenga el control del ejercicio.
- Si llegase a sentir mareos o alguna indisposición, detenga lentamente su pedaleo y con cuidado bájese de la bicicleta. Infórmele rápidamente al instructor.

### Comité Editorial:

- |                              |                         |                      |                               |
|------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|
| • Dr. Martín Wartenberg      | • Dr. Hernán G. Rincón  | • Dr. Hernán Córdoba | • Dr. Jairo Sánchez           |
| • Dr. Adolfo Congote         | • Dr. Jaime Orrego      | • Dra. Yuri Takeuchi | • Enfermera Gloria C. Jiménez |
| • Sra. María Teresa Sellarés | • Dr. Paulo José Llinás | • Sra. Alda Mera     |                               |

"Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico".

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili Cra. 98 # 18-49 Tel.: 331 9090 Fax: 331 7499 Santiago de Cali  
En Internet: [www.clinicalili.org.co](http://www.clinicalili.org.co)

Esta publicación es cortesía de



Y

**EL PAIS**

El Diario de nuestra gente