

**Informe de experiencia en el uso de la Bicicleta en la modalidad
CYCLEwell en clase de Y Cycling.**



Estimado Edgardo:

Luego de usar la Bicicleta en la modalidad de Cyclewell durante una sesión de clase de Y Cycling, te hago llegar mis observaciones acerca de los efectos que produce, sobre las posturas y el trabajo muscular, la posición diferente del volante o manillar.

1.- Respiración:

- Al mantener una postura erguida o vertical del tronco hay una mejor ventilación general debido a un mejor trabajo del diafragma, descompresión de las viseras de de la región abdominal y disposición de la caja torácica con lo que queda mayor espacio para el trabajo de los pulmones en la fase de inhalación.
Mejora la respiración notablemente, especialmente en el trabajo tradicional, en que el alumno usa las tomadas más alejadas del asiento.

2.- Extremidad inferior:

- Al mantener una postura general más centrada en al eje vertical, se asegura una mejor posición de la extremidad inferior respecto del pedal, evita los desplazamientos en el plano antero posterior del pie, regula la postura de, cadera, rodilla y tobillo en un eje vertical más cómodo y natural en relación al eje central o principal del sistema de pedales.
- La postura más ergida mejora la comodidad sobre el asiento, hay una menor presión y rose sobre la zona inguinal, la zona genital y la zona peri anal. Zonas todas que son fuertemente presionadas en el spinning tradicional, especialmente en sujetos con abdómenes prominentes, mala

tonicidad muscular y/o mediana a alta presencia de tejido adiposo en la región.

3.- Espalda y Cuello:

- Al usar el manillar en esta alternativa, se mejora la postura de la columna, en términos de evitar una flexión forzada de la curvatura lumbar y dorsal (torácica), al tener que usar las tomas más “avanzadas” respecto del sillín.

Resulta recomendable esta alternativa para aquellos socios que tienen alguna patología de columna o alguna dificultad para flexionar el tronco hacia delante.

Recomiendo cuidar que el ejecutante mantenga permanentemente una buena contracción de los abdominales, con el objeto de evitar que se use una postura de desplazamiento anterior del abdomen haciendo una curva tipo lordosis, cosa que es posible al usar esta alternativa de bicicleta, especialmente las damas.

REFERENCIA



- La postura asumida en la bicicleta Cyclewell, protege de una hiper extensión del cuello, cosa que se hace evidente en la bicicleta tradicional, especialmente cuando los socios miran al profesor o al

frente, estando sentados, y no son advertidos de mirar en ángulo de 45 grados hacia al suelo.

Esta situación, en la bicicleta tradicional, produce especial tensión en los músculos de la nuca, con la consiguiente fatiga o mialgia de este grupo muscular, que generalmente se asocia a la musculatura del muñón del hombro.

Se hace recomendable el uso de la Cyclewell para socios que tienen problemas o molestias en el cuello y la nuca, para que así se protejan de la fatiga e hiper extensión de este segmento.

4.- Extremidad superior:

- La bicicleta Cyclewell, produce un cambio sustancial en el trabajo del hombro, comparado con el de la bicicleta tradicional; al cambiar el ángulo de la articulación, de 45 grados o menos, especialmente cuando el ejecutante se para sobre los pedales, a un ángulo de 90 grados en todas las tomas en la Cyclewell, se modifican los vectores de carga y se evita la presión sobre el brazo, el hombro mismo, la articulación de codo, muñeca y la mano.

La necesidad de “fijar” o “sujeción” del tren superior para poder pedalear, especialmente en posiciones de pie sobre los pedales, se logra con un mayor trabajo de bíceps e incluso pectorales. (El ejecutante puede sentir el trabajo moderado de pectorales y bíceps al cambiar de tomas y al mantener la postura ergida mientras pedalea sin usar el sillín)

Con esto se libera al hombro de la sobre carga a que se somete, especialmente con principiantes del spinning tradicional.

Por otra parte, el cambio de postura “sentado” a “de pie” requiere sólo un pequeño esfuerzo en la extremidad superior, la que trabaja fundamentalmente para mantener el equilibrio, y cambiar de posturas.

(El profesor podría aprovechar esta relación brazo – anillar – peso corporal, para hacer un trabajo más localizado y consciente de fuerza de brazos, incorporando otra variante a la clase)

5.- Recomendaciones varias:

- Hay que preocuparse de compensar correctamente las “patas con hilo” de las bicicletas; al subir los volantes, aumenta la palanca que ejerce fuerzas laterales sobre la pieza delantera del marco, con lo que se hace más notoria cualquier diferencia entre el piso y las patas de la bicicleta.
- Hay que recomendar a los socios que sólo hagan cambios de carga estando sentados, el botón de aumento o disminución de cargas se “aleja” del ejecutante al usar esta modalidad.
- Se debe recordar continuamente, a los alumnos, que mantengan contraída la musculatura abdominal, para evitar el riesgo de exagerar la curvatura dorsal de la columna vertebral.

- Se debería recomendar a los socios que busquen la posición más cómoda de las manos para emular las tomadas tradicionales. Por ejemplo, en lo que conocemos como “tomada dos” pudiera ser que resulte más cómodo tomarse en pronación, de la barra que hace la curva central del manillar, en su porción horizontal.
 - Deberíamos cuidar que algún socio(a) de talla muy pequeña se sienta que queda “colgando” del manillar, si este le resulta demasiado alto. Como el equipo tiene un mínimo de altura y extensión anterior, puede ser que para estaturas menores resulte un tanto bochornoso, más que contraindicado por biomecánica.
 - La forma del manillar “invita” a pasar los brazos hacia fuera, adelante, y apoyarlos en forma muy descansada, pero esta maniobra resulta peligrosa en caso de perder el equilibrio, puesto que el brazo queda trabado y podría prestarse para un accidente. Recomiendo aceptar esta postura sólo estando los ejecutantes sentados en el sillín.
 - Las elongaciones de espalda sobre la bicicleta con la Cyclewell, se hacen imposibles en el plano horizontal o semi horizontal, sugiero buscar la forma de hacerlo en el plano vertical, tomando la parte más alta del manillar, o sencillamente no hacerlas con socios de menos habilidad en la bicicleta.
 - Con todo el análisis anterior, a parte de los socios que al lector le parezca más conveniente recomendar esta Cyclewell, a continuación hago un listado de características que, estimo, andarían mejor en esta bicicleta.
1. Socios adultos y adultos mayores, o sin experiencia previa en bicicletas.
 2. Socios con patologías o molestias, en espalda y/o cuello.
 3. Socios con lesiones o molestias en hombros. (especialmente quienes han presentado molestias de hombros a causa del spinning)
 4. Socios que presenten sobre peso o abdomen voluminoso.
 5. Personas que presenten alguna molestia inguinal, peri anal o genital, con el asiento y bicicleta tradicional.
 6. Personal convalecientes de alguna cirugía, especialmente abdominal, o dorsal.
 7. Socios que deban usar alguna faja o pieza ortopédica que les haga más rígido el tronco y cuello.
 8. Amputados o lisiados de una extremidad superior. (Esta forma de usar el manillar da mucho más seguridad para una sola mano)

9. Diabéticos que requieran de mayor cuidado en evitar roces o daños a la piel especialmente en relación al sillín.
10. Personas con capacidad respiratoria disminuida, que necesiten mantener la caja torácica distendida para la actividad física.

Eduardo Larraín O.

Concepción, 6 de agosto de 2009.-