

Qué es WaterCyCling? Es ciclismo estacionario acuático, donde los ciclistas pedalean estando inmersos en el agua para obtener ventajas del ambiente acuático. Utilizando las propiedades del medio se realizan ejercicios propios del entrenamiento del ciclismo combinados con movimientos del tren superior y del tronco para el acondicionamiento integral del cuerpo.

Es adaptable a todo tipo de objetivos y a todo tipo de población. Este innovador sistema de entrenamiento permite obtener importantes resultados en términos de pérdida de peso, fitness, wellness, rehabilitación y entrenamiento personal. Tanto adolescentes, como adultos, adultos mayores y personas con limitaciones físicas pueden realizar una variedad interesante de rutinas en la bicicleta acuática.

Es altamente recomendado para Atletas y corredores en rehabilitación pre o post cirugía ya que el ambiente acuático es un ámbito controlado de esfuerzo; cada uno regula la intensidad del ejercicio!!

El agua provee cierta sensibilidad al participante en las distintas áreas del cuerpo lo cual agrega un valor incalculable a las terapias acuáticas y programas adaptados a personas con capacidades diferentes.

La clase dura aproximadamente 45 (cuarenta y cinco) minutos. Luego de ajustar la bicicleta a las características propias del ciclista, se adopta posición inicial sentado en el asiento, con el nivel de agua entre el codo y el pecho. Los primeros minutos del ejercicio se destinan a la entrada en calor y luego se combinan rutinas de indoor con cambios de frecuencia y/o intensidad para el entrenamiento cardiovascular. Se implican todos los grupos musculares, haciendo uso de los miembros superiores y manteniendo una alineada postura torácica. El ejercicio es rítmico por las revoluciones continuas del pedaleo; se suma a esto la importancia de la selección musical para establecer la cadencia del movimiento. Los últimos minutos se utilizan para la vuelta a la calma y la elongación de los grupos musculares trabajados. En una clase pueden quemarse entre 450 y 600 calorías.

#### Beneficios y Ventajas

- Se adapta a todas las edades. Cada persona gradúa la intensidad del ejercicio.
- Ayuda a la pérdida de peso debido al gasto calórico.
- Incrementa la fuerza muscular y tonifica músculos de piernas, brazos, glúteos y abdomen.
- A diferencia del ciclismo Indoor utiliza el tren superior en forma conjunta con el inferior.
- Relaja la zona lumbar por estar inmersa en el agua y descomprime dicha zona por hallarse en flexión de cadera.
- Ayuda a los procesos de rehabilitación posteriores a cirugías o lesiones debido a que el ambiente acuático reduce la sensación de dolor y disminuye la inflamación.
- Optimiza el entrenamiento cardiovascular debido a la disminución de la frecuencia cardíaca causada por la presión hidrostática y compensa la tendencia de la sangre a acumularse en las extremidades inferiores durante el ejercicio.

- Ayuda en los problemas circulatorios, asistiendo el retorno venoso hacia el corazón.
- Se trabaja en un ambiente seguro, divertido y sin riesgos. En especial para las articulaciones, tendones, ligamentos y músculos.
- Produce sensación de bienestar al realizar actividad física ya que el agua es un ambiente agradable y el efecto de masaje es constante.
- Suma variedad al entrenamiento ya que da la posibilidad de incorporar materiales.
- Se adapta a todos los presupuestos.

Existen variantes diversas para la práctica del ciclismo acuático: el triatlón acuático o AquaTri. En esta disciplina la piscina se convierte en una pista de entrenamiento: un carril para correr en aguas profundas sostenido por un cinturón de flotación (Aquarunning), un carril para pedalear (WaterCYCling) y un carril para entrenar natación. Si está lloviendo la piscina cubierta es una excelente alternativa para que los triatletas no pierdan su sesión de entrenamiento!!!!

