El presente artículo-entrevista, pretende aportar variedad a este tipo de entrenamiento con una nueva opción, la Pool Bike, una integración de alta calidad del ciclismo al medio acuático por prestaciones de la bicicleta como por opciones de la técnica.

Por **Dani Buyo.** Pool Bike Master Tainer. Doctorado en Educación Física por la Universidad Rovira i Virgili. Diplomado en Educación Física. Master en Calidad de Vida. Recordman Mundial de Ciclismo Indoor. danibuyo@hotmail.com

POOLBIKE: MUCHO MÁS QUE CICLISMO ACUÁTICO

El entrenamiento o las actividades dirigidas en medio acuático se sustenta demasiado a menudo en prácticas repetitivas, tanto en el tipo de ejercicio como en la posición del mismo, ya que a menudo, el trabajo continuado en posición vertical se ve cortado por la dificultad de mantenerse en esta posición con la ayuda de implementos, como cinturones de flotación o flotadores auxiliares.

¿Qué particularidades nos ofrece el entrenamiento en medio acuático?

Ofrece una resistencia isotónica al ejercicio, la viscosidad del medio acuático, cerca de diez veces superior al medio aéreo habitual, genera una resistencia al movimiento repartida de forma uniforme por el cuerpo en movimiento, liberando las articulaciones de presiones generadas por momentos de fuerza aplicada.

Por otra parte, y especialmente para ejercicio de naturaleza cardiovascular, ofrece una mejor termorregulación, minimizando la transpiración y preservando de los efectos de la deshidratación con la consecuente pérdida de minerales. Estos dos aspectos, más técnicos, son transferibles a la totalidad de las actividades acuáticas, convierte al trabajo con Pool Bike en una alternativa aplicable a un gran número de clientes de entrenamiento personal, ya que la facilidad de acceso y control del ritmo de pedaleo, especialmente clave para la aplicación en la recuperación de lesiones o el trabajo con tercera edad.

¿Qué diferencia el pedaleo en medio acuático del convencional en bicicleta de ciclismo indoor?

A grandes rasgos, los principios biomecánicos de pedaleo son los mismos para ambas disciplinas, sÓlo un punto marca la diferencia: Mientras que con la bicicleta de ciclismo indoor convencional, la inercia generada por el pedaleo minimiza la resistencia en las fases de recuperación del pedaleo (ver figura 1); con el ciclismo en medio acuático, todo el recorrido requiere de la misma fuerza para mantener el pedaleo constante, creando un trabajo isotónico en todas las fases de su movimiento.

¿Cuál es la implicación muscular en el pedaleo?

La implicación muscular en el pedaleo del ciclismo acuático sería la siguiente…

- **Empuje:** Ext. rodilla 50% / Ext. Cadera 35% / Flexores pie 15%
- **Recuperación:** Flex. rodilla 48% / Flex. Cadera 47% / Flex. Pie 4%

Para obtener estos porcentajes de forma total, es necesario un movimiento isotónico, ya que, si no, la fase de recuperación puede ser totalmente ineficaz como pasa con el Ciclismo Idoor convencional, por lo que se genera una descompensación muscular entre la musculatura anterior y posterior de las piernas con el consiguiente dolor lumbar que ocasiona.

El movimiento isotónico del pedaleo bajo el agua genera un movimiento equilibrado muscularmente.

¿Puedes poner un ejemplo de aplicación del entrenamiento de Pool Bike?

¡Por supuesto! Un programa combinado en medio acuático podría ser así…

Día 1: Entrenamiento de la fuerza resistencia

- **Calentamiento:** Movilización articular libre + 100 metros de nado libre.
- **Intervalo 1:** 10 minutos Pool Bike (Intensidad mínima) + 4 x 50 metros estilo libre.
- **Intervalo 2:** 5 minutos Pool Bike (Intensidad media) + 2 x 50 metros estilo libre.
- **Intervalo 3:** 5 minutos Pool Bike (Intensidad media) + 4 x 50 nado con aletas.
- **Fase recuperación:** 5 minutos Pool Bike (intensidad mínima).
- **Serie de estiramientos.**

Día 2: Entrenamiento de la resistencia

- **Calentamiento:** Movilización articular libre + Pool Bike 3 minutos
- **Intervalo 1:** 10 minutos Pool Bike (Intensidad de mínima a media)
- **Intervalo 2:** 200 metros estilo libre.
- **Intervalo 3:** 200 metros con aletas.
- **Intervalo 4:** 12 minutos Pool Bike (Intensidad de media a mínima)
- **Serie de estiramientos.**

La combinación de tipos de entrenamientos está altamente comprobado que mejora la efectividad del mismo, así como la adaptación del deportista / cliente al ejercicio físico.

En deportistas de alto rendimiento deportivo también observamos estas mejoras ante el trabajo combinado, lo que convierte la Pool Bike como una nueva herramienta para ofrecer a nuestros clientes y deportistas el mejor servicio.

¿Es complicado regular la bicicleta a la medida del cliente/a?

No es nada complicado, pero sí que debemos de tener en cuanta los siguientes detalles…

- El punto de máxima fuerza de la planta del pie, que es en el punto de unión del metatarso del dedo grande con la primera falange, debe coincidir con el eje de rotación del pedal.
- No es necesario llegar al fondo del pedal, ya que está diseñado para diversas tallas de pie.
- Sin duda, el uso de pedales automáticos, mejorará la comodidad de la pedalada, así como la efectividad de la misma.
- Una vez sentados encima de la bicicleta, para colocar el asiento a la altura recomendada, debes colocar el pedal en la parte más baja de su recorrido, la rodilla debe quedar ligeramente flexionada.
- Para regular la separación horizontal del mismo, debes sentarte con el cuerpo vertical y visualizar una línea que una tu rodilla con el extremo de tus pies.
- El manillar puede oscilar 10 centímetros de la línea horizontal del asiento, situándolo ligeramente más alto o más bajo, según prefieras.
- Los brazos deben estar con una ligera flexión en su posición media.
- Para finalizar, la visual de la mirada debe apuntar un par de metros por delante de la bicicleta.
- Orienta la bicicleta al instructor/a y trata de mantener la postura correcta durante la sesión.

Muchísimas gracias por tu atención y por dedicarnos tan amablemente estos minutos, estamos seguros de que muchos profesionales que siguen esta publicación, verán en este artículo-entrevista, una más que buena opción de trabajo, así como una disciplina sumamente atractiva que ofrecer a sus clientes.