

## Los errores más frecuentes

Además de los que comentamos del sillín bajo o demasiado cerca del manillar, muchos de los aficionados (especialmente los nuevos, claro) repiten los mismos errores. Si tu profe está atento, seguro que esto lo habrás oído de su boca en más de una ocasión dirigiéndose a los alumnos. Presta atención, estos son los errores más comunes que debes ir puliendo y que tu monitor debe corregir cuando vea que alguien los comete.

- 1. En el pedaleo de pie, tendemos a **adelantar la cadera**. Debemos hacer justo al revés, tratar de llevar la cadera atrás (tienes que sentir el sillín bajo tu culito).
- 2. No llesves **la cabeza abajo**, aunque tampoco debes forzarla para seguir la clase. Cambia de vez en cuando la posición de la cabeza respecto al cuello.
- 3. No **pedalees con las piernas abiertas**. Las rodillas deben ir en paralelo, así evitarás lesiones de cadera.
- 4. Algunos cicloindorianos **suelen cargar excesivo peso sobre los brazos** y se apoyan en el manillar, **cargan la espalda** y **llevan los hombros encogidos**. Relaja tus hombros y tus brazos.
- 5. Tu cuerpo es un bloque que se mueve al unísono. Que no vaya **el tronco por una parte y las piernas por otro**. Intenta coger el ritmo y cuando una pierna baje en la pedalada, que el movimiento vaya acompasado del resto del cuerpo. Evita el vaivén de las caderas.
- 6. No debes **botar sobre el sillín** al pedalear. **Contrae tu abdomen** (el transverso), sigue la cadencia y trata -imaginariamente- de separar tu cabeza de tu culo para mantener una posición erguida de la espalda y para que tus abdominales se activen (aquí es donde se concentra la fuerza para el pedaleo).
- 7. Trabaja siempre con resistencia, no **pedalees sin carga**, sobre todo en los bloques de trabajo donde tu frecuencia cardíaca debe llegar al 80% de su máximo. Pedalea con los pies en paralelo al suelo.
- 8. Evita **pedalear a pistón**, pedalea de forma fluida, redonda. Y mantén siempre las rodillas ligeramente flexionadas, tanto al pedalear sentado como de pie (para ello debes vascular sobre la bici, tu cuerpo se mueve entero).
- 9. Evita **pedalear a pistón**, pedalea de forma fluida, redonda. Y mantén siempre las rodillas ligeramente flexionadas, tanto al pedalear sentado como de pie (para ello debes vascular sobre la bici, tu cuerpo se mueve entero).
- 10. No llesves los **brazos estirados sobre el manillar**, o harás involuntariamente que el peso de tu tronco repose sobre el manillar. Flexiona los brazos, relájalos.

Si no llevas [zapatillas automáticas](#), evita apoyar los pies en su parte media. Trata de hacerlo sobre la 'almohadilla', la parte inmediatamente después de los dedos.

**NOTA:** ¿se te duermen los pies en clase? no te asustes, a todos nos ha pasado alguna vez. Esto se debe a que pisamos siempre con esa parte del pie.

Hacemos presión sobre ese punto de manera constante y con ello presionamos los capilares que riegan la zona. Después de un rato, es como cuando se nos ha dormido un brazo o un pie, sentimos ese hormigueo provocado porque la sangre no llega con fluidez a ese punto. Por eso es recomendable mover el pie dentro de la zapatilla, que siempre tiene que ser un poco más grande del número que utilizas habitualmente (hablamos de zapatillas automáticas).

La cabeza arriba. No fuerces en exceso los músculos del cuello

Trata de separar la cabeza del culito para contraer el abdomen

Relaja los hombros y no cargues la espalda

No adelantes la cadera, llévala siempre sobre el sillín

Sentado, no botes sobre el sillín al pedalear. Contrae tu abdomen

Flexiona los brazos

Tu cuerpo es un bloque, evita el vaivén de las caderas

Pedalea con las rodillas en paralelo. No abras las rodillas, evitarás lesiones de cadera

Las rodillas deben ir ligeramente flexionadas tanto de pie como sentado

Los pies deben ir en paralelo al suelo

**La postura adecuada para hacer spinning. Evita las lesiones.**

**By cicloindoor-izate**





**Correcto**



**Incorrecto**



