

Ropa para practicar spinning.

Los pantalones

El pantalón no debe ser muy ancho, podría engancharse en el pedal e incluso en el bidón de agua. A modo de recomendación unas mallas serían un buen equipamiento para practicarlo y, si se convierte en una actividad habitual, sería interesante comprar un *culotte* para evitar dañar tu zona más íntima y disfrutar mucho más el entrenamiento.

Recuerda que las **badanas para mujer nunca deben ser de gel** y son diferentes a las de hombre. Si usas un pantalón especial para ciclistas nunca te pongas ropa interior, podría crear rozaduras muy graves en tu piel.

Las zapatillas

Si no vas a pedalear con unas automáticas (aunque sería lo ideal) deberías tener un calzado que te permita **sujetar el pie de forma correcta** en los soportes que ésta trae para mayor comodidad y agarre del pie. Lo ideal es que no sean muy blandas y la suela sea algo rígida. Ponte unos calcetines cómodos y, como mínimo, con unas costuras firmes y no muy finos.

Por qué usar zapatillas automáticas?

Como sabes, los **pedales** son la zona de contacto esencial del deportista con la **bicicleta**. Sobre ellos, nuestros pies ejercen una elevada presión durante el ejercicio. Y ese punto de anclaje siempre debería ser el mismo, no variar de una sesión a otra.



Es evidente que si cada vez apoyas el pie de manera diferente, estarás haciendo cambios posturales que luego se irán traduciendo en dolores indeseados. Precisamente por esto, porque no todo el mundo usa zapatillas automáticas, las bicicletas de **ciclo indoor** montan **rastrales**.

Cuando nos subimos a la bici, apoyamos únicamente un tercio de la planta del pie sobre los pedales. Con una suela rígida, el peso de tu cuerpo sobre ese punto se reparte por

igual sobre toda la base del pie. De esta manera, toda la fuerza que imprimen tus piernas en la pedalada se distribuye por igual.

Con cualquier otra zapatilla, la suela flexionará por la parte del talón -donde no apoyas el pie- y tu peso se centrará en la zona del metatarso (punto de apoyo de contacto con el pedal), con lo que perderás energía y eficacia en la pedalada, además de esos posibles dolores que pueden aparecer tras varias sesiones de 'spinning'. Con las suelas rígidas optimizas tu energía: no sólo podrás presionar hacia abajo, también podrás tirar del pedal hacia arriba cuando la cosa se ponga seria...

La camiseta

Al aire libre necesitamos una camiseta especial para andar en bicicleta pero en el gimnasio esta prenda es bastante flexible. Lo ideal es que no sea muy ancha ni muy apretada (al menos si no es flexible) para **sentirte cómodo** y que te permita realizar bien los movimientos.

A modo de recomendación te animo a usar una de esas **camisetas transpirables** que se venden en cualquier tienda de deportes y dan un buen resultado porque nos permiten eliminar el exceso de humedad y no se enfrían tanto.

La toalla

Tanto en el rodillo como en la bicicleta es imprescindible **usar una toalla para ir secando el sudor** en nuestra cabeza, cuello u otras partes del cuerpo que generan muchas molestias a la hora de entrenar, sobre todo en los ojos si sudas mucho.

Por lo demás no necesitas mucho más para practicar Spinning de forma regular. Si quieres ser **más profesional** la misma ropa que usas en la bicicleta te podría ir de maravilla pero ya necesitas gastarte, como mínimo, unos 50 euros para obtener un conjunto algo decente.