

## CONSEJOS PARA HACER AEROCICLING



### VESTUARIO

**La comodidad a la hora de realizar la sesión es básica para la sesión de la misma.**

**Camiseta:** que no sea holgada preferible ropa ajustada transpirable que no empape el sudor y que sequen rápido como “ la licra”, “ el cool max” o “el dry fit”.

**Pantalón:** es una de las prendas más importantes, no es nada aconsejable hacer clases con pantalones holgados ni demasiado cortos tipo “jogging” o similares para evitar rozaduras. Se recomienda la utilización de culottes con banana de protección (utilizar culottes sin ropa interior debajo).



**Los guantes:** son útiles para una mayor adherencia al manillar aunque no son absolutamente necesarios.

**Calzado:** si es una zapatilla normal recomendamos que sea suela rígida o dura. Tener mucho cuidado con los cordones y no dejar que sobresalgan demasiado, ya que se podrían enredar en el eje del pedal. Si es una zapatilla con fijación automática, el más recomendable es el modelo de montaña. Si se utiliza zapatilla con automáticos se puede mejorar enormemente la técnica del pedaleo, tener más seguridad, optimizar el esfuerzo y mejorar la comodidad.

**Hidratación:** una botella de agua es aconsejable en nuestra clase para evitar deshidrataciones. Es de todos sabido que una pequeña pérdida de líquido en nuestro organismo produce un gran descenso en nuestro rendimiento y calambres en algunos casos.

**Toalla:** es obligatorio en nuestras clases. El nivel de sudación es altísimo en éste tipo de clases, la toalla es necesaria no solo por higiene sino también por comodidad.

**Pulsómetro:** nos permite saber a qué intensidad estamos entrenando, es aconsejable ir provisto de él.

## NORMAS

- Procurar ser puntual, no se permite la entrada una vez comenzada la clase. Para evitar lesiones.
- Avísanos si es tu primera clase, o si no sabes como ajustar la bicicleta.
- No pedalees con resistencia cero nunca.
- No dejes de pedalear de golpe ya que la bicicleta es de piñón fijo y podrías lesionarte.
- Si tienes alguna patología específica comunícaselo al instructor.
- Ante cualquier síntoma de molestia o dolor durante la clase, comunícaselo enseguida al instructor.
- Una vez finalizada la sesión limpiaremos con papel nuestra bicicleta para un correcto mantenimiento y funcionalidad de la misma, así como por higiene y respeto a los que nos suceden.