

CICLISMO ACUÁTICO: COMO REGULAR LA BICICLETA E POSICIONES PRINCIPALES Y AGARRRES

ROXANA BRASIL



CICLISMO ACUÁTICO: COMO REGULAR LA BICICLETA, POSICIONES PRINCIPALES Y AGARRES

ROXANA BRASIL

IDEAS PRINCIPALES

- El ciclismo acuático es una actividad prometedora.
- Posibilidad de un programa de alta intensidad con menor sensación de esfuerzo.
- Es una buena opción de entrenamiento cardiorrespiratorio.
- Aplicable a todos los grupos de edad y diferentes niveles de acondicionamiento.

INTRODUCCIÓN

Una de las preocupaciones de la industria del fitness es la formulación de nuevas actividades que puedan motivar y crear interés en quienes buscan forma física, calidad de vida y salud. El aumento de accesorios y nuevos programas parece potenciar los resultados, ya sean físicos o comerciales, al fin y al cabo, el medio acuático es extremadamente versátil, ganando cada vez más adeptos de diferentes grupos de edad y niveles de forma física en todo el mundo. Este dinamismo del mercado ha llevado a la adaptación de equipos terrestres que han invadido literalmente el espacio de la piscina.

El ciclismo ha traspasado fronteras y continentes. Cada día demuestra ser uno de los mejores y más saludables medios de transporte y desplazamiento, además de no contaminar. Teniendo esto en cuenta, a principios de la década de 2000 los expertos en la materia adaptaron los equipos estacionarios al medio acuático, revolucionando la industria del fitness acuático y ampliando las combinaciones en piscinas, tanto individuales como colectivas. Hoy existen más de 20 modelos distintos de bicicletas acuáticas en todo el mundo.

El ciclismo acuático es una actividad prometedora debido a factores como: la posibilidad de realizar un programa de alta intensidad con una menor sensación de esfuerzo, ayudando a controlar la composición corporal, además de proporcionar un entorno relajado y un menor impacto sobre las articulaciones.

En este sentido, este programa es otra opción de entrenamiento cardiorrespiratorio, aplicable a todos los grupos de edad y diferentes niveles de acondicionamiento. También puede aplicarse a la rehabilitación músculo esquelética o a la rehabilitación cardíaca.



Para aplicar el programa a distintos grupos, es esencial respetar la individualidad biológica de los practicantes y establecer bases seguras para controlar la intensidad del entrenamiento.



AJUSTES DE LA BICICLETA ACUÁTICA

Ya sea para competir, para la forma física general o simplemente para el ocio, la bicicleta (de tierra o de agua) debe tener los ajustes correctos para el fin previsto. Teniendo en cuenta las medidas cuantitativas de ajuste de la posición disponibles en la literatura específica (libros y revistas especializadas), se observa que muchos practicantes adoptan ajustes basados únicamente en sensaciones subjetivas.

Estos ajustes deben centrarse en la posición del sillín en relación con la posición horizontal y vertical, la posición del manillar y el tamaño de los apoyapiés, que suelen ser las partes móviles de la bicicleta. Estos ajustes merecen especial atención, ya que estas partes móviles pueden ajustarse en función del tamaño corporal del ciclista. La geometría del conjunto ciclista-bicicleta puede influir en la magnitud y dirección de las fuerzas de pedaleo, la técnica de pedaleo, la estrategia neuromuscular adoptada, la economía de movimientos, la probabilidad de lesiones y, más directamente, la sensación de comodidad en la bicicleta.

“ A menudo, los ajustes de la bicicleta siguen haciéndose por ensayo y error. Los ajustes de posición incorrectos pueden provocar lesiones, ya que pueden aumentar la sobrecarga músculo esquelética. ”

Figura 1. Bicicleta más utilizada en el mundo (Professional Hydrorider, Italia 2024).



Figura 2. Modelo de bicicleta acuática Watercycling (Argentina, 2020).



Las informaciones aquí propuestas se adquirieron a través de 04 herramientas para ciclismo acuático, todas ellas de acero inoxidable: [Hydrorider](#), Italia (Figura 1), [Watercycling](#), Argentina (Fig.2), [Hidrobike](#), Brasil (Fig.3) y [Leisis](#), España, por ello, conviene tener en cuenta sus particularidades, así como destacar que el uso de la bicicleta es adecuado para el agua.

La altura total de la bicicleta es regulable, adaptándose a una profundidad entre 110 cm y 200 cm. Por eso es importante tener una idea precisa de la profundidad de la piscina en la que se va a realizar el programa de ciclismo acuático. Al fin y al cabo, **el nivel del agua para el practicante debe estar entre la cintura y la apófisis xifoides para el mejor aprovechamiento de la técnica, aunque se han realizado estudios con el nivel del agua desde la pantorrilla hasta la barbilla.** La masa total del equipo oscila entre 22 y 25 kg, por lo que la densidad favorece la fijación de la bicicleta al suelo de la piscina, ya que el material (acero inoxidable) es más denso que el agua, lo que permite que la bicicleta se hunda.

“ Ajustar el sillín debe ser el primer paso. Es el principal apoyo del ciclista, y su posición respecto al movimiento central (eje del reposapiés) determinará las condiciones ergonómicas para el movimiento de las piernas. ”

La altura del sillín está relacionada con la longitud de los miembros inferiores del ciclista, por lo que la rodilla debe estar ligeramente flexionada en el punto más bajo del ciclo de pedaleo, conservando los últimos 10 a 25° de flexión. Esta variabilidad se debe a la especificidad del entorno y a las posiciones corporales asumidas (sentado o de pie), es decir, debido a la fuerza de flotación, durante el pedaleo sentado puede haber constantes salidas del asiento, lo que lleva a una extensión completa innecesaria o a un hiperextensión de la articulación de la rodilla. Esto puede ocurrir con mayor frecuencia en individuos con un alto porcentaje de grasa (mayor flotabilidad), debido principalmente a la acumulación de grasa en las extremidades inferiores y las caderas. En posición de pie, el peso no se reduce tanto, sin embargo, la diferencia entre pedalear fuera y dentro del agua sigue siendo notable.

Figura 3. Modelo de bicicleta acuática Hidrobike (Brasil, 2021).



El ajuste de la distancia entre el sillín y el manillar puede hacerse de dos formas: ajustado de forma que la rótula esté alineada con el eje del pedal, la otra forma sería con las manos apoyadas en el manillar donde los codos estén ligeramente flexionados, de cualquier forma, el ciclista necesita tener un alcance cómodo. La altura del manillar debe estar por encima de la altura del sillín para principiantes, en línea con la altura del sillín para ciclistas intermedios y avanzados, y por debajo de la altura del sillín sólo para ciclistas y atletas, con las extremidades superiores lo más relajadas posible.

PRINCIPALES POSICIONES Y AGARRES EN EL CICLISMO ACUÁTICO

Las estrategias de clase utilizadas en el ciclismo acuático son combinaciones de dos posiciones del cuerpo (Figura 4 y 5) con las manos colocadas o no en el manillar (agarres).

Figura 4 y 5. Posiciones corporales sentado y en pie.



Tipos de Agarre



Agarre 1: sentado o de pie, manteniendo los hombros y los codos relajados, sujetando en el centro del manillar.



Agarre 2: sentado o de pie, este agarre es más ancho, en línea con los hombros, sujetado bajo y alejado del centro del manillar.



Agarre 3: cuando se está de pie, el agarre se realiza por los extremos del manillar (la parte superior del manillar), hay que evitar sentarse para no sobrecargar la zona lumbar.



Agarre 4: el practicante se desplaza a la parte trasera del sillín, donde se agarra a él o a un soporte específico, simulando una bicicleta horizontal.



Posición 5: las manos quedarán libres para "palmar" o "correr" en el agua, y el agarre 4 sólo podrá utilizarse en el agua, lo que reducirá los accidentes y la sobrecarga de las articulaciones. Esta posición requiere más habilidad y se recomienda para alumnos avanzados.

Una de las peculiaridades del ciclismo acuático es el movimiento combinado de las extremidades superiores, tanto en posición de pie como sentado. En este sentido, el recordatorio verbal del instructor es muy importante a la hora de mantener una buena postura.

CONCLUSIÓN

El ciclismo acuático puede ser practicado por varios tipos de personas y grupos de edad, pero para que tenga efectos beneficiosos tanto para la salud y la forma física como para la calidad de vida en general, es muy importante ajustar la bicicleta en función de las características de cada practicante. Si te interesa este campo, *¡no te quedes ahí e invierte en tu formación!*