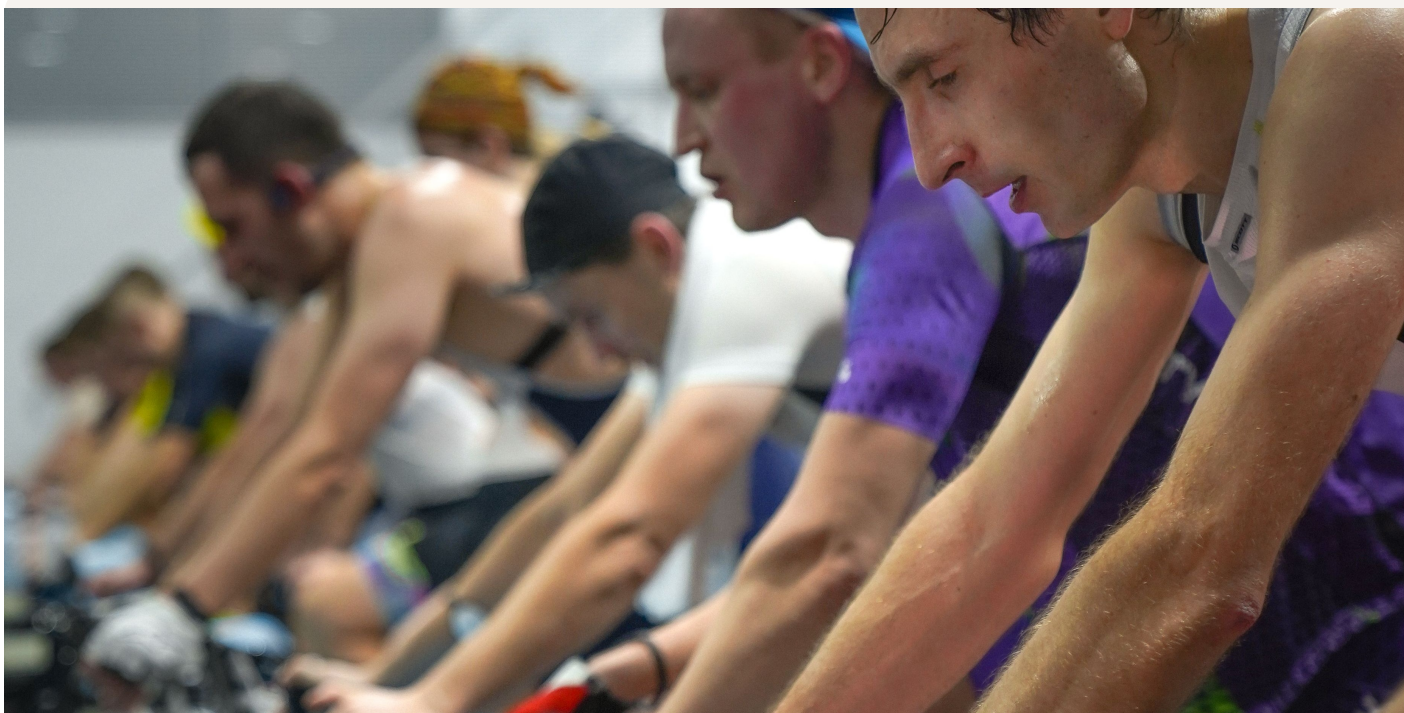




1. Clase grupal de ciclo indoor

Sesión de alta intensidad en la que el grupo trabaja de forma sincronizada. La imagen representa la cadencia, el control del esfuerzo y la resistencia cardiovascular abordados en el curso.

Foto: Dmitry Limonov / Pexels



2. Conducción y organización de la clase

La instructora coordina a las participantes y supervisa el desarrollo de la sesión. Refleja la dirección de grupos, la comunicación y la función docente del instructor.

Foto: Dmitry Ovsyannikov / Pexels



3. Acompañamiento y adaptación del entrenamiento

Entrenamiento acompañado que muestra cómo ajustar el esfuerzo a diferentes niveles y condiciones físicas, priorizando una práctica progresiva, motivadora y segura.

Foto: Julia Larson / Pexels



4. Postura y técnica sobre la bicicleta

Una correcta alineación corporal permite pedalear con mayor eficiencia y reducir sobrecargas. El curso enseña posiciones, regulación de la bicicleta y control técnico.

Foto: Abdulrhman Alkady / Pexels



5. Equipamiento de la sala indoor

Las bicicletas y máquinas cardiovasculares forman parte de la planificación del espacio de entrenamiento. Se analizan el equipamiento, la organización de la sala y las condiciones de seguridad.

Foto: Tima Miroshnichenko / Pexels



6. Motivación y trabajo en equipo

El apoyo entre participantes fortalece la constancia y la experiencia grupal. La imagen se vincula con la motivación, la atención y la construcción de un clima positivo durante la clase.

Foto: cottonbro studio / Pexels



7. Intensidad y resistencia cardiovascular

El esfuerzo sostenido sobre la bicicleta desarrolla la resistencia y exige regular carga, ritmo e intensidad. Estos componentes son claves para estructurar entrenamientos eficaces.

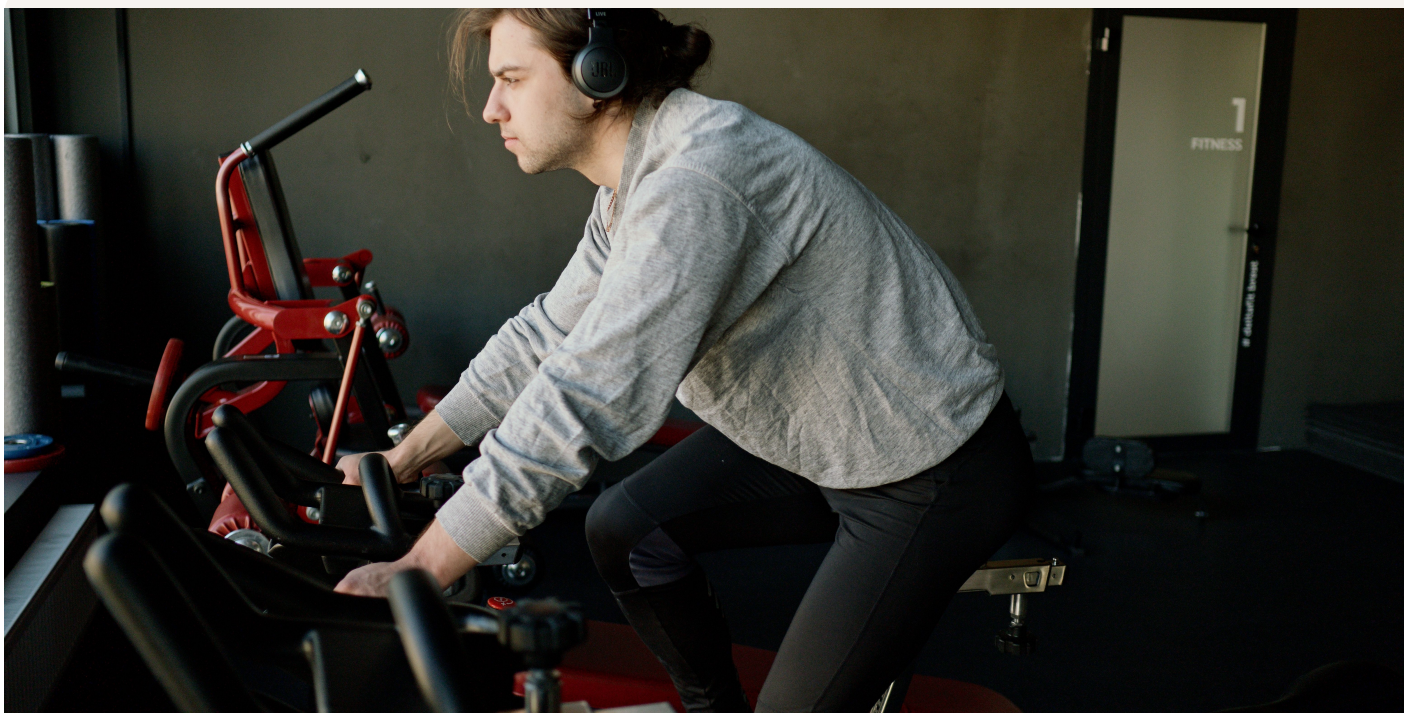
Foto: Dmitry Limonov / Pexels



8. Pedales, calas y ajuste técnico

Detalle del sistema de pedaleo utilizado en ciclo indoor. Un ajuste adecuado de pedales y calas favorece la transmisión de fuerza y ayuda a prevenir molestias y lesiones.

Foto: Ivan S / Pexels



9. Música y concentración durante la sesión

La música ayuda a marcar ritmos, intervalos y cambios de intensidad. También mejora la concentración y la motivación del alumno durante el entrenamiento.

Foto: Ivan S / Pexels



10. Actividad física en distintas edades

El ciclo indoor puede adaptarse a diferentes edades y niveles de condición física. La planificación responsable contempla progresión, hidratación, prevención y control del esfuerzo.

Foto: Kampus Production / Pexels