

SPINNING®



→ Hoja para estudiantes

EL ENTRENAMIENTO MENTAL Y EL PROGRAMA DE SPINNING®



El programa de Spinning involucra entrenamiento tanto para el cuerpo como para la mente y los dos van unidos de la mano. El componente mental afecta directamente al potencial y habilidad física que uno tiene para poder concretar las labores de esfuerzo físico. Tu instructor de Spinning puede usar técnicas tales como la relajación, enfoque y concentración para ayudarte a unir el cuerpo con la mente.

RELAJACIÓN

La relajación es un elemento clave para alcanzar una realización exitosa del entrenamiento mental. Tienes que comenzar cada sesión de entrenamiento con un estado mental tranquilo y olvidarte de tu carga de trabajo de ese día, para así sumergirte totalmente en tu entrenamiento. En el momento en que el recorrido se hace más difícil, tu instructor de Spinning te motivará para escuchar, sentir y conectarte con tus emociones. Tenemos que tener en cuenta que el hecho de que sea difícil no necesariamente significa que sea extenuante. Llevar a cabo un recorrido suave de recuperación puede ser un reto para aquellos individuos que combaten contra el aburrimiento, la impaciencia o una mente distraída.

ENFOQUE Y CONCENTRACIÓN

Enfoque significa colocar tu atención y concentración total en lo que está sucediendo en el momento presente. Una completa concentración se alcanza cuando logras apartar todos los pensamientos que son irrelevantes para la labor que se lleva a cabo en ese momento y te da una profunda atención en el presente. Tan pronto como la mente comienza a divagar, el cuerpo se desconecta y nos distrae de la labor realizada en ese momento. Al pedalear en tus clases de Spinning debes practicar el estar completamente enfocado en la bicicleta y en tu conexión con ella, así como estar consciente de tus acciones y del momento presente.

FLUJO

Fluir (también conocido como “estar en la zona”) es un estado en el cual tu mente y cuerpo están trabajando en armonía. Es un estado paradójico donde al mismo tiempo te encuentras energizado y tranquilo; confiado y estimulado; instintivo y enfocado. El arte de fluir se incrementa durante el entrenamiento mental.

→ Para más consejos e información del programa Spinning ir a: www.spinning.com