

Gráficos en movimiento

Apoyo audiovisual para Ciclo Indoor

La actividad de Ciclo Indoor está viviendo una nueva revolución en aquellos centros deportivos que están apostando por añadir en sus clases el apoyo audiovisual de gráficos en movimiento, coordinados con la música, que van indicando a los usuarios de la actividad, la evolución y la situación actual de la sesión.

Gracias a esta nueva herramienta audiovisual, de los gráficos en movimiento, actualmente los monitores de Ciclo Indoor, están logrando volver a impulsar dicha actividad, aumentándoles poco a poco el número de usuarios que asisten a sus clases, así como el nivel de motivación.

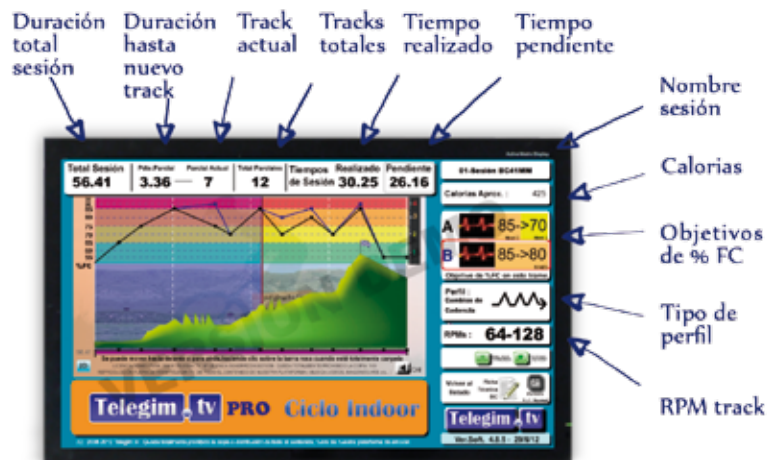
Beneficios

Entre algunos de los beneficios a resaltar, al incluir el complemento audiovisual de gráficas en movimiento en las clases de Ciclo Indoor, destacaríamos los siguientes:

- **Motivación extra para los usuarios y también para el monitor de la actividad:** Está demostrado que los usuarios, al realizar clases de Ciclo Indoor, visualizando un gráfico activo (en movimiento durante toda la sesión), se motivan mucho más que sin él, ya que la información visual que les aporta el gráfico, del perfil de la

Encuesta

Según una encuesta realizada a los usuarios de varios Centros Deportivos que ya utilizan el complemento de los gráficos activos en sus clases de Ciclo Indoor, el 85% de los asistentes consideraron que una clase con apoyo audiovisual es mucho más entretenida que una clase tradicional que no tenga ningún tipo de apoyo audiovisual. Y el 80% consideró que tener los gráficos en movimiento, con información detallada durante la sesión, les había ayudado a conseguir mejor los objetivos de la sesión, así como aumentar su motivación.



sesión (como si se tratara de una etapa real de ciclismo de carretera o btt, con sus subidas, bajadas, llanos,....), así como los objetivos de % Frecuencia Cardíaca a alcanzar en cada momento, les transmiten una sensación de realismo de etapa ciclista que provoca una mayor entrega e interés por la clase, motivando a los usuarios a estar atentos e intentar acabar la clase como si de una etapa ciclista convencional se tratara.

- **Apoyo visual en las explicaciones del monitor:** tener visualmente en la sala de Ciclo Indoor, en una pantalla los gráficos activos hacen mucho más fácil y clara la explicación de las clases a los monitores, así como el guiado técnico durante toda la sesión.
- **Mejora de la técnica de los usuarios:** otro aspecto interesante es que la visualización de las gráficas durante las sesiones provoca una atención mayor de los usuarios, y una "educación progresiva de mejora de la técnica" ya que el usuario en todo momento tiene muy claro el nivel de esfuerzo que se le pide (% Frecuencia Cardíaca Objetivo), así como la técnica de pedaleo a utilizar según el perfil visual que se le muestra (posición de llano o montaña) o la cadencia de pedaleo (reflejada en los gráficos como RPMs). A veces los usuarios de la sala, por no prestar atención, se pierden las indicaciones comentadas por el monitor, lo que se traslada a una inseguridad, esto les supone realizar una técnica o

cadencia incorrecta que no rectifican hasta que el monitor vuelve a dirigirse a la clase. En cambio con los gráficos presentes en las clases, los usuarios sabrán que técnica de pedaleo deben utilizar, así como la cadencia que deben pedalear, el objetivo de %FC a alcanzar en ese tramo, etc... mejorando, sin darse cuenta y poco a poco, su técnica en cada sesión.

Los logros

- Proporciona un incremento de la percepción de los niveles de esfuerzo ayudando a graduarlos en base al físico de cada persona.
- Se consigue una mayor sensación de realidad (semejándose a una etapa ciclista).
- Los objetivos de cada sesión quedan mejor determinados, y al monitor le ayuda en sus exposiciones y explicaciones.
- Disponer de un instrumento con el que resulta más fácil unificar criterios de los diferentes monitores que imparten clases de Ciclo Indoor.
- En una misma sesión se pueden diferenciar visualmente 2 grupos de trabajo, con objetivos diferentes de %FC, permitiendo trabajar al mismo tiempo con usuarios más noveles o con otro grupo más experimentado. □

Más información:
Telegim
Tel. 932 659 070
www.telegim.tv