

Síclo, la modalidad de spinning que quema hasta 600 calorías por sesión

Publicado el: 08-01-2021

Además de mejorar la resistencia y fortalecer el corazón, Síclo mejora el estado de ánimo tras la liberación de hormonas de la felicidad como las endorfinas, entre otras.

¿Está en tus objetivos de año nuevo **comenzar a hacer deporte** o este propósito ya hace tiempo que lo cumples? Llevar una rutina bienestaria tiene dos vertientes: comer de manera sana y tener un estilo **de vida saludable** donde no hay cabida para el sedentarismo, así que si esto ya está afianzado en tu día a día, solo le haría falta no solo mantenerlo, también probar otras actividades.

Cuando vas al [gimnasio](#) o haces deporte en casa, ¿qué ejercicios sueles practicar? Todo dependerá, seguramente, del tipo de finalidad que busques: ensanchar pecho, [decir adiós a los brazos «saleros»](#), endurecer muslos, trabajar piernas... Sea lo que sea, conocemos la actividad con la que podrás trabajar todo tu cuerpo a la vez y, lo mejor de todo, disfrutar mientras ejercitas tu cuerpo, además de acabar con una sonrisa una vez terminado el ejercicio.

¿Qué tiene esta actividad?

Hablamos de Síclo, una disciplina que llegó a Madrid hace dos años, y aunque muchos la puedan confundir con [spinning](#), lo único que tienen en común es que se trabaja sobre una bici estática. «Síclo es dinamismo en sus clases, diversión, familia e incluso la mejor hora de tu día... En definitiva, podría describirlo como la '**discoteca saludable**' porque la gente siempre sale de sus clases con energía y con la mente positiva para afrontar su día de trabajo o bien para despejarse después de una dura jornada laboral», resume el instructor de Síclo Jesús García.

Al ser una actividad de ciclismo indoor de interior y estática en la que hay que moverse al ritmo de la música, mientras el instructor maneja las luces y da directrices de lo que debemos hacer, la clase «se pasa volando» y hacer deporte deja de ser un sacrificio o algo aburrido. Las clases se llevan a cabo en 45 minutos y en un espacio sorprendente que consigue que te evadas y te hace entrar en un mundo de sensaciones que te animarán a seguir con tu día con la mejor actitud.

Los beneficios principales que nos puede aportar una clase de Síclo, siempre y cuando cada persona adapte la intensidad a su nivel de **condición física** (entre otras cosas) con la ayuda del instructor, son:

Beneficios

- Mejora tu resistencia.
- Ayuda a perder entre 400-600 kcal por sesión (duran 45 minutos) aunque esto dependerá de cada persona.
- Fortalece tu corazón. Un corazón fuerte bombea mejor la sangre, mejorando así el riego sanguíneo.
- Mejora el estado de ánimo tras la liberación de hormonas de la felicidad como las endorfinas, entre otras.

- Mejora la memoria y la agilidad mental.

Qué tener en cuenta

- Ser consciente del nivel de condición física que tienes actualmente.
- Es una clase dirigida a un colectivo con diferentes objetivos y necesidades, por lo que se recomienda que se mantenga una conversación antes con el instructor para que aporte consejos sobre cómo hacerlo las primeras veces y de esta manera disfrutar de la experiencia al 100% dentro del nivel que se tenga.
- La hidratación es súper importante antes, durante y después de la clase. Se aconseja 2-3 tomas de agua después de cada canción para mantener la hidratación.
- No compararse con nadie. Si vas a Síclo semanalmente el mayor reto que tienes que plantearte es superarte a ti mismo y no compararte con los que hay en clase, esto siempre te ayudará a exigirte cada día un poquito más pero dentro de tus posibilidades.

Trucos para hacer este deporte

Como ocurre con el resto de ejercicios deportivos, lo primordial antes de empezar a sudar es estirar y **llevar la ropa adecuada**. «Estirar es algo fundamental, y ha de hacerse antes y después de cada clase. Esto nos ayudará a liberar el ácido láctico que se ha generado durante la clase en las zonas musculares trabajadas, sentirás las **piernas menos cargadas** y además, irás ganando amplitud de movimiento y flexibilidad», dice el experto Jesús García.

Además, se pueden hacer tantas clases semanales como se quieran, aunque los instructores recomiendan empezar con 2-3 clases por semana en función de la persona, siempre escuchando a tu cuerpo, y poco a poco ir aumentando la práctica.

Sin embargo, si no puedes acudir a las clases presenciales Síclo ha desarrollado una aplicación con disciplinas como cardio, funcional o yoga. Además, ha sumado fuerzas para promover el deporte dando importancia a la necesidad de ejercitar el cuerpo con prendas cómodas. «Lo primordial es que sean prendas de las que puedas olvidarte cuando las lleves puestas. Apostamos por las prendas sin costuras para que no molesten nada durante la práctica de ejercicio. Eso hace que la persona se sienta protegida y cómoda, como si la ropa fuese una segunda piel», revela la creadora la marca.

Fuente: <https://netsaluti.com>