

Preparación de las instalaciones para ciclo indoor. Guía rápida

Elementos a tener en cuenta para la implementación:

- Decida el tipo de experiencia que busca conseguir y asegúrese de que hay a variedad. Es decir, sesiones más técnicas, HIIT, sesiones específicas, sesiones de fusión, sesiones en equipo, sesiones festivas, etcétera.
- Debe tenerse en cuenta el objetivo de la clase al distribuir las bicis. Si se busca crear una sensación de grupo, las bicicletas han de colocarse más cerca unas de otras, para que los participantes puedan interactuar si es necesario. Si se planea realizar sesiones de fusión, hay que dejar más espacio entre las bicicletas, para las actividades que no se realizan en la bici.
- La bicicleta del monitor debe situarse a la cabeza de la clase, para que los alumnos puedan verlo y seguirlo o imitarlo. Puede instalarse un escenario, que eleve la bicicleta del monitor y mejore la visibilidad de los participantes.
- La iluminación debería ser versátil, para potenciar las sensaciones que se quieran crear. Utilice un regulador de intensidad para sesiones motivadoras, emocionales o festivas. En las actividades de fusión, utilice una luz más brillante para que los socios puedan ver qué deben hacer y seguir al monitor.
- El suelo debe ser seguro y estar limpio.
- El sistema de sonido debe permitir la conexión inalámbrica y disponer de controles de volumen y tono. Debe situarse lo más cerca posible de la bici del monitor.
- Implemente un sistema de reserva de bicis, de manera que los socios puedan reservar una clase y/o una bicicleta concreta.
- Proporcione agua y toallas (si es posible) junto a la sala de ciclo. Ésta debe mantenerse a una temperatura adecuada para el ejercicio.
- Disponga de ventiladores y sistema de ventilación.
- Disponga de un kit de herramientas para las bicis: llave Allen, herramienta para el calapiés, paño para retirar los calapiés y, si es necesario, un juego para ajustar los sillines.



35.5' x 24.5'



31' x 25'

