Training Wall presenta su entrenamiento funcional para ciclistas

El ciclismo es la disciplina deportiva más practicada en la actualidad en nuestro país y el método Training Wall propone un entrenamiento funcional para ciclistas

El ciclismo está de moda en nuestro país. Así se desprende de los datos del Anuario de Estadísticas Deportivas 2017, que señala que dicha disciplina deportiva es la tercera más practicada semanalmente en nuestro país. Por otro lado, el negocio que movió el ciclismo en España el pasado año, se situó en 1.599 millones de euros, lo que supone un crecimiento del 5,28% respecto al año anterior, según se desprende del informe El Sector de la bicicleta en cifras 2016, realizado por la Asociación de marcas y bicicletas de España (AMBE).

Este auge del deporte de las dos ruedas también se traslada al ámbito mundial, ya que se prevé que el mercado global del ciclismo crezca un 37,5%, entre 2016 y 2024, según estudio de Persistence Market Research (PMR). El mismo señala que la cifra de negocio total de esta disciplina deportiva, que incluye tanto las bicicletas como todos sus accesorios, (se) calcula que pasará de los 45.000 millones de dólares actuales, a los 62.000 millones al finalizar el periodo. Dicho estudio pronostica las razones que motivarán este crecimiento en los próximos años, señalando factores como un estilo de vida más saludable, razones medioambientales y de movilidad, así como el calentamiento global y el agotamiento de los recursos naturales.

En definitiva la bicicleta está cobrando cada vez más relevancia en nuestras vidas, tanto como medio de transporte, como entretenimiento, y como no, como actividad deportiva, y es por ello que un buen entrenamiento es fundamental para desarrollar este deporte.

Entrenamiento funcional para ciclistas

Esta disciplina deportiva tiene muchas variantes, como pueden ser el ciclismo en ruta, montaña, o pista. Cada uno de estas prácticas tiene sus necesidades físicas, según la velocidad, el terreno o la distancia a recorrer. Es por ello que es imprescindible definir las características de la modalidad ciclista, para definir el entrenamiento. Por ejemplo, los ciclistas de pista, requieren de un entrenamiento donde se ejercite la explosión, la velocidad y la fuerza, ya que las distancias a recorrer son mucho más cortas que de ruta o montaña

Es por ello que el revolucionario método de entrenamiento Training Wall, propone un entrenamiento funcional para ciclistas de carretera, donde trabajar la fuerza y hacer un trabajo compensatorio que permita al corredor soportar mejor las horas encima de la bici y evitar la aparición de lesiones.

Además, este, necesita un buen core que le permita realizar un pedaleo más eficiente, que le permitirá tanto escalar como rodar en terreno llano más rápido.

Con el método Training Wall, el ciclista podrá realizar ejercicios de fuerza, con movimientos similares al que se da en la parte superior e inferior del cuerpo encima de la bicicleta, con lo que aumentará la fuerza del core y la resistencia muscular. Con ello el ciclista creará un sistema de soporte más fuerte para los músculos implicados en el pedaleo.

Este trabajo de fuerza le ayudará prevenir futuras lesiones, y a su vez podrá aumentar la potencia, a

través de ejercicios pliométricos.

El entrenamiento con Training Wall permitirá al ciclista, mejorar otro aspecto muy importante, que es la postura corporal encima la bicicleta. Gracias al trabajo de fuerza en el panel, el corredor mejorará la postura y la alineación corporal, que repercutirá en un mejor rendimiento.

Asimismo el método de entrenamiento cuenta con tools específicos que permiten ampliar enormemente las posibilidades que ofrece, como el trabajo con gomas a diferentes alturas, incluso desde el suelo con Ground Tool; trabajo inercial con el SpinWall, trabajo excéntrico con el TMR adapter y el tirante musculador ruso (TMR) o dominadas, fondos, etc.

Gracias a su versatilidad, Training Wall propone un cambio de modelo, con un equipamiento modular adaptable a cualquier espacio y desarrollado para poder impartir todos los tipos de entrenamientos habituales en la actualidad, desde las actividades conocidas como cuerpo- mente, hasta las sesiones de trabajo de más alta intensidad. Además gracias a su diseño innovador, los paneles de entrenamiento de Training Wall, pueden cubrir todas las necesidades en “cero” metros cuadrados. Esto permite diseñar espacios para un uso multidisciplinar, como salas de actividades dirigidas, centros de entrenamiento personal, clínicas de fisioterapia o centros de rehabilitación.

Que es Training Wall

Training Wall es un nuevo método de entrenamiento funcional al 100%, que permite llevar a cabo un ejercicio en verticalidad con el propio peso corporal, en el que se trabajan las extremidades superiores e inferiores de forma simultánea, y que implica un potente trabajo de los músculos estabilizadores del tronco, para mantener la alineación correcta del cuerpo en todo momento.

Training Wall se compone de paneles individuales colocados en la pared, que permiten cubrir el espacio del que se disponga. Cada panel consta de 9 agarres y 4 anclajes, para llevar a cabo movimientos de pies y manos que mejoran la coordinación general y la estabilización de las articulaciones implicadas. Este diseño de agarres permite acoplar de forma rápida y segura los Tools, con los que completar todas las necesidades para el entrenamiento, además de permitir una correcta técnica del ejercicio, y un buen aprendizaje. Actualmente el método Training Wall dispone de más de 20 accesorios para realizar todo tipo de configuraciones.

Datos de contacto:

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Ciclismo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>