

# INDOOR TRIATHLON: Unlimited Power for Everybody

A finales de 2015, dentro de la reunión anual del sistema de entrenamiento Elements ([www.elementssystem.com](http://www.elementssystem.com)), tuvo lugar un acontecimiento poco frecuente en el sector de la actividad física: la presentación de un nuevo deporte. Ante un nutrido grupo de entrenadores y especialistas del sector, Indoor Triathlon vio la luz de manera oficial, como preludio del inicio de sus actividades en este 2016, donde el sector del fitness parece resurgir con nuevas energías.

## **Origen del Indoor Triathlon**

Este nuevo deporte surge de la necesidad de encontrar una disciplina competitiva que dé cabida a todas aquellas personas que, por motivos de salud, tiempo, nivel de condición física o capacidades, pueda gestionar los niveles de intensidad de la competición, minimizando al mismo tiempo el impacto articular, y sin que los requerimientos técnicos o de material supongan un hándicap insalvable.

Cuando uno escucha la palabra Triathlon o Triatlón, lógicamente le viene a la mente ese maravilloso y difundido deporte outdoor, que tanto ha contribuido a difundir el mensaje de la vida activa en los últimos años. Natación, Ciclismo y Carrera, son los tres componentes del triatlón, actividades que han demostrado muchos beneficios para la salud.

No obstante, con diferentes clientes nos encontrábamos diversas dificultades, sobre todo dentro del ámbito más indoor del gimnasio, motivo por el cual comenzamos a buscar alternativas.

**Natación:** Lógicamente, necesitas una piscina para poder progresar con esta disciplina, algo que no se dispone en todos los centros de fitness. Aparte, técnicamente la natación es muy exigente, requiriendo un gran tiempo de aprendizaje y perfeccionamiento, algo que limita en muchas ocasiones el correcto desarrollo de la forma física dentro del agua. En Indoor Triathlon



la natación ha sido sustituida por un ergómetro, el Skierg, accesible a todo tipo de población, que se enfoca en miembros superiores de manera parecida (Sandbakk et al., 2015), y apenas requiere espacio de ejecución, sin necesidad de cambiarse la indumentaria respecto a cualquier otro tipo de actividad de fitness.

**Ciclismo:** El ciclismo outdoor requiere de comprar una bici cada vez más especializada, requiere disponer de acceso a carreteras debidamente acondicionadas si se quiere practicar sin llevarse un buen susto en cada salida, y en determinadas condiciones climáticas (viento, lluvia, orografía) el riesgo de caída en clientes sin mucha experiencia, es elevado. Estos factores externos, marcan muchas diferencias a nivel de adaptaciones fisiológicas cuando comparamos el ciclismo en exterior con el de interior (Mieras et al., 2014).

El ciclismo indoor es una realidad de cualquier centro de fitness, supliendo muchos de esos inconvenientes, con todas las ventajas a nivel de acondicionamiento cardiovascular intensivo (Battista et al., 2008) y reducción de impacto, incluso en mujeres sedentarias con sobrepeso (Bianco et al., 2010), motivo por el cual es la única disciplina que se mantiene en Indoor Triathlon.

**Carrera:** El fenómeno del running sin dudar es una de las tendencias con mayor proyección y realidad de nuestro sector, que cada vez engancha a más adeptos. Junto con esta difusión, el crecimiento de personas que sufren algún tipo de lesión o molestia derivada de la práctica de la carrera, se incrementa, sobre todo en aquellas personas con sobrepeso o que no tienen una buena condición muscular (Gringrich et al., 2015).



## INDOOR TRIATHLON

Las cintas de correr son de los medios más utilizados en cualquier centro de fitness, y ofrecen muchas posibilidades de trabajo que es complicado conseguir en el medio natural (regulación a tiempo real de la pendiente deseada, finalización del entrenamiento en el momento deseado, disminución de las fuerzas inerciales....) Paradójicamente, estas diferencias hacen que el running en cinta y la carrera outdoor, sean dos actividades más diferentes a la hora de entrenar de lo que uno podría imaginar, diferencias que se amplifican cuando se incrementa la velocidad de entrenamiento (Van Caekenberghe et al., 2013).

Como sustituto a la carrera, en Indoor Triathlon se ha optado por incluir el remoergómetro, una actividad capaz de reclutar más del 70% del volumen muscular del cuerpo, sin impacto articular sobre las rodillas (Steinacker et al., 1993). El carácter de la resistencia del remo indoor mediante tambor de aire, nos permite regular la carga de trabajo independientemente del peso del sujeción (algo que no sucede en la carrera), pudiendo conseguir unas intensidades y gastos energéticos muy elevados (Hagerman, 1984), con una menor carga a nivel cardíaco debido a la posición de sentado (Yoshiga & Higuchi, 2003).

### Fundamentos del Indoor Triathlon

Cuatro son los pilares fundamentales de este nuevo deporte:

#### 1. Optimización de recursos:

- En apenas un par de metros cuadrados se pueden tener los tres ergómetros dispuestos.
- Al tener tres ergómetros, dan cabida a realizar entrenamientos variados y diferentes por tres personas de manera simultánea.
- El coste de implementación de estos tres ergómetros (Skierg, remo Concept2 y bicicleta indoor que controle wattios y distancia) es inferior al coste habitual de una cinta de correr.
- Existe posibilidad de practicar cualquier época del año, puesto que no se ve influido por las condiciones ambientales.

#### 2. Adaptación y control de la intensidad:

- El carácter adaptativo de los tipos de resistencia utilizados en cada ergómetro (frenos electromagnéticos y tambor de aire), permiten regular la carga de entrenamiento desde el cliente más sedentario hasta el deportista más exigente.



miembros superiores, en la bici los miembros inferiores con el tronco en flexión, mientras que el remo combina miembros inferiores y superiores con un patrón extensor de tronco.

#### 4. Competición Universal:

- a. El Indoor Triathlon nace con la ilusión de convertirse en un deporte inclusivo, que dé cabida a diferentes tipos de deportistas, gracias al establecimiento de 5 distancias de competición (Explosive Sprint, Super Sprint, Sprint, Olímpico, Maratón), que conllevan tiempos de competición aproximados desde los 7 minutos hasta pasadas las dos horas.
  - b. Para evitar que determinados biotipos corporales tengan ventaja en el establecimiento de marcas (p. ej., personas muy altas con grandes palancas musculares), se han creado 9 categorías de peso tanto para varones como para mujeres, lo que permitirá competir en igualdad de condiciones.
  - c. Existen a su vez categorías de edad, tanto junior como master, y una modalidad Adaptativa, para personas de movilidad reducida.
- b. El hecho de realizar el deporte en condiciones similares, que no se ven afectadas por climatología, orografía, etc., facilitan un control muy preciso sobre la intensidad de cada sesión, mediante datos de frecuencia cardíaca, cadencias y wattios a tiempo real.

#### 3. Control del impacto:

- a. El tipo de ergómetros utilizados así como la técnica de ejecución, convierten al Indoor Triathlon en una modalidad de bajo impacto, que al mismo tiempo permite regular el recorrido y amplitud en función del historial lesivo del cliente.
- b. Los patrones de movimiento de las tres modalidades tienden a equilibrarse: en sking domina más los

#### Conclusión

Nos encontramos muy ilusionados por poder compartir con toda la comunidad del fitness este nuevo deporte, cuyas primeras sensaciones y pruebas en campeonatos no oficiales han

sido excelentes, tanto por parte de los practicantes como de los entrenadores.

Pensamos que Indoor Triathlon supone un gran recurso para cualquier entrenador especializado, ofreciéndole un nuevo campo de desarrollo personal, competición y aprendizaje, orientado a una gran variedad de clientes.

¿Preparado para una nueva forma de entender el deporte?

UnlimitedPowerforEverybody.  
[www.indoortriathlon.es](http://www.indoortriathlon.es)  
[www.elementssystem.com](http://www.elementssystem.com)

#### Bibliografía

- Battista RA1, Foster C, Andrew J, Wright G, Lucia A, Porcari JP, Physiologic responses during indoor cycling., *J StrengthCond Res.* 2008 Jul;22(4):1236-41.
- Bianco A1, Bellafiore M, Battaglia G, Paoli A, Caramazza G, Farina F, Palma A.Theeffects of indoor cycling training in sedentaryoverweightwomen.*J SportsMedPhysFitness.* 2010 Jun;50(2):159-65.
- Gingrich, Stephen, and Mark Harrast. *InjuryPrevention in NoviceRunners: AnEvidence-BasedApproach and LiteratureReview.*CurrentPhysical Medicine and RehabilitationReports: 1-7.
- HagermanFC., *Appliedphysiology of rowing, SportsMed.* 1984 Jul-Aug;1(4):303-26.
- Mieras ME1, Heesch MW, Slivka DR.Physiological and psychological responses toooutdoor vs. laboratory cycling.*J StrengthCond Res.* 2014 Aug;28(8):2324-9.
- Sandbakk Ø1, Skålvik TF, Spencer M, van Bieckvelt M, Welde B, Hegge AM, Gjøvaag T, Ettema G.Thephysiological responses torepeatedupper-body sprint exercise in highly-trainedathletes.*Eur J ApplPhysiol.* 2015 Jun;115(6):1381-91.
- Steinacker, J. M. (1993). *Physiologicalaspects of training in rowing. Evaluation,*47(57), 60-62.
- Van Caekenberghe I, Segers V, Willems P, Gossse T, Aerts P, De Clercq D.Mechanics of overground acceleratedrunning vs. runningonanacceleratedtreadmill. *Gait Posture.* 2013 May;38(1):125-31.
- Yoshiga CC1, Higuchi M.Oxygen uptake and ventilation during rowing and running in females and males.*Scand J Med Sci Sports.* 2003 Dec;13(6):359-63.



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador de ElementsSystem y de IndoorTriathlon.