

hoy a la Filarmónica

COLUMNA - DEPORTES

Ciclismo estático



ALEXANDER OBANDO
ENTRENADOR
DE ATLETAS

Sin duda, representa una alternativa de entrenamiento en la cual se utiliza una bicicleta fija. Generalmente, estos entrenamientos son guiados por instructores en sitios especializados o en gimnasios (en salones independientes a las pesas o los aeróbicos).

Hoy en día se pueden utilizar dos modalidades de ciclismo bajo techo o comúnmente denominado spinning. Uno de ellos es el que se conoce en los gimnasios con las bicicletas estáticas que son ajustadas de acuerdo a la estatura de cada deportista; la otra modalidad son los ciclo-simuladores, en donde el deportista utiliza su propia bicicleta de entrenamiento o competencia, la cual es puesta sobre un rodillo para que en el momento de pedalear la rueda gire libremente. Lo mejor de estos ciclo-simuladores es que cada deportista puede simular inclinación de ascensos, terreno plano, o repechos con su propia bicicleta.

El ciclismo bajo techo es una excelente opción ante la dificultad de salir a entrenar, bien sea por mal clima o compromisos personales/laborales. Con el ciclismo bajo techo se pueden hacer buenos trabajos de potencia y cadencia. Manejando una buena cadencia constantemente durante un largo tiempo se mejora la velocidad y se puede mejorar la constancia del pedaleo para práctica en carretera.

"ES UNA EXCELENTE OPCIÓN ANTE LA DIFICULTAD DE SALIR A ENTRENAR, BIEN SEA POR MAL CLIMA O COMPROMISOS PERSONALES"

La potencia del ciclista es medida en watts. Aumentar el número de watts incrementará no solo nuestra velocidad sino la aceleración y fuerza. La cadencia estará directamente ligada a la cantidad de watts que cada uno produce.

Si la cadencia varía en un entrenamiento o competencia, la cantidad de watts producidos es un número general que se enfoca en la duración e intensidad del pedaleo, así es que con un buen trabajo de spinning o ciclismo bajo techo se beneficia el ciclista puesto que aumenta la resistencia para el recorrido de alguna competencia.

El ciclismo bajo techo es un ejercicio cardiovascular intenso, así es que debemos ser cuidadosos cuando es prolongado.

MÚSICA



BANDA FILARMÓNICA JUVENIL

Bajo la dirección de Francisco Cristancho, la Banda Filarmónica Juvenil ofrecerá un nuevo concierto. Sábado a partir de las 3:00 p.m. en el Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis. Entrada libre.



ORQUESTA DE TANGO DE BOGOTÁ

La Orquesta de Tango de Bogotá y el Trío Greco Weintraub Enrich de Argentina presentarán entrañables tangos y milongas. Sábado a las 4:00 p.m. en el Auditorio Fabio Lozano. Entrada: \$15.000.



EL 'KANKA'

Con el fin de darle continuidad a su agenda de conciertos de este año, el artista ofrecerá una nueva presentación este fin de semana. Sábado 8:00 p.m. en el Teatro Galería Cafam. Entrada: desde \$73.000.

MÚSICA

CONCIERTO A PARTIR DE LAS 4:00 P.M.

El Dúo Villa-Lobos será otro de los protagonistas que tendrá la presentación de la Orquesta Filarmónica de Bogotá (OFB) en la Iglesia Santa Lucía de la capital.



rez se desempeña como profesor de la Universidad Sergio Arboleda, de la Universidad Pedagógica Nacional.

De acuerdo con la organización del concierto de esta tarde, el programa de los artistas incluirá tres piezas: Obertura de La Escala de Seda de Rossini, Gran concierto Sinfónico Op 198 "La madre monte" para violonchelo, guitarra y orquesta de Zenamon y la Sinfonía No. 3 en mi bemol mayor, "Renana" Op 97 de Schumann.

CÉSAR D. RODRÍGUEZ FLÓREZ
cdrodriguez@larepublica.com.co

50
AÑOS

DE TRAYECTORIA TIENE LA FILARMÓNICA DE BOGOTÁ, UN EMBLEMA DE LA CIUDAD.

SÍGANOS EN:
www.larepublica.co

Con más de los eventos más importantes del fin de semana.



TELEVISIÓN

TANGO Y CASH

Tango y Cash, detectives de narcóticos, nunca pudieron tolerarse, un día quedan atrapados con un arma asesina en la escena del crimen y son enviados a prisión, donde deberán confiar el uno en el otro si esperan capturar al responsable. Sábado 8:00 p.m. por TBS.



CHAPECOENSE

Un equipo de periodistas de la cadena de noticias, liderado por el corresponsal Francho Barón, realizó una investigación exhaustiva durante más de un año en seis países, resuelve muchas inquietudes que se generaron a raíz de esta tragedia. Domingo 3:30 p.m. por CNN.



SON COMO NIÑOS

Un grupo de amigos de la infancia se reúne el fin de semana del 4 de julio para rendir tributo a su fallecido entrenador del colegio. Nada impedirá que dejen salir su niño interior para disfrutar a lo grande y revivir viejos tiempos. Domingo 9:00 p.m. por Warner Channel.



FRANCOTIRADOR

Luego de los ataques del 11 de septiembre, Chris Kyle es enviado a Irak. Tiempo después vuelve a casa para el nacimiento de su hijo, pero los recuerdos de la guerra lo atormentan y le cambian la vida. Domingo a partir de las 10:00 p.m. por la pantalla de TNT.

