

### Daniel González

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Director de los programas de formación de Striding en España.  
Presentador Internacional.  
Experto y formador en fitness.  
Consultor para centros de fitness.  
Master trainer de diversos productos y actividades.  
[www.danielgonzalez.info](http://www.danielgonzalez.info)

# STRIDING

## EL ENTRENAMIENTO PARA TODOS



La industria del fitness es un sector en continua evolución. Técnicos, expertos y empresas del sector no dejan de investigar e innovar con para al usuario mejores equipamientos y actividades que garanticen una mayor calidad en los entrenamientos y resultados obtenidos.

A nivel internacional, la tendencia generalizada de los centros es ofrecer actividades que sean asequibles a todos los públicos y grupos de edad, y que a la vez ofrezcan garantías de resultados, mejora de la condición física y la salud con mínimo riesgo de lesión.

En los últimos meses ha entrado en escena una nueva actividad del Fitness colectivo que abarca todas estas características, se trata de STRIDING.

Striding, nombre anglosajón que describe perfectamente la actividad. "stride" que significa "paso", y "striding" significa "caminando".

Como su nombre indica, el Striding es una actividad en la que el usuario camina en plano inclinado en una cinta activada mediante la inercia que proporciona el usuario al andar, durante un periodo de entre 50 y 55 minutos.

Striding está llamado a convertirse en una de las actividades más populares en los centros de Fitness en un plazo de tiempo no muy largo, y de hecho ya empieza a consolidarse en centros deportivos punteros en países de referencia en el sector como Italia.

Las razones por las que el Striding es una actividad de éxito asegurado son muchas, vamos a tratar de exponer las más relevantes desde diferentes puntos de vista para posteriormente entrar en aspectos técnicos:

- Caminar es la actividad más recomendada a nivel mundial por la comunidad médica, así como por organismos de gran prestigio como el ACSM (American Council of Sports Medicine) para la mejora general de la salud, la prevención de enfermedades y mejora de la condición física general. Es la actividad física recomendada incluso para personas con cardiopatías y dolencias coronarias.

- Esta recomendación se extiende a personas de cualquier edad y sexo, puesto que los niveles de sedentarismo en la población siguen creciendo y caminar es la actividad más recomendada globalmente.

- En los centros de Fitness se busca cada vez más, ofrecer actividades que puedan ser practicadas por todos los públicos, pues bien, caminar es el patrón motor básico del ser humano. Esto nos garantiza que cualquiera puede practicar con éxito Striding, ya que no tiene ningún nivel de complejidad, y el usuario sólo camina, y no realiza ningún tipo de movimiento de impacto ni de complejidad técnica en ningún momento debe realizar movimientos de complejidad técnica.

- La actividad se realiza encima de la cinta, que al ser activada mediante la inercia generada por el usuario al andar, este no tiene que adaptarse a una cinta que se mueve debajo de sus pies, como es el caso de las cintas tradicionales, sino que ella se adapta al ritmo de carrera de cada uno, lo que hace el movimiento mucho más natural y parecido a la acción de caminar libremente.

- El riesgo de lesión es mínimo ya que no hay impacto alguno que pueda afectar a las diferentes estructuras óseas, articulares y musculares. Además, el gesto de caminar es de máxima estabilidad y sencillez con lo que la lesión es realmente difícil que aparezca en la práctica del Striding.

- Puede ser practicada a la vez por personas de cualquier edad, sexo y condición física. En una sesión pueden estar personas jóvenes con mayores, personas de baja condición física con atletas o usuarios experimentados de buena condición física, usuarios practicantes asiduos de otros tipos de actividades grupales con otros que nunca han hecho actividades grupales porque no les atraen o consideran complicado moverse al ritmo de la música. Una ventaja difícil de encontrar en otras actividades.

- Las cintas son plegables y fáciles de transportar, con lo que no es necesario condenar un espacio de uso exclusivo de la actividad, lo cual es algo importante para los centros deportivos desde el punto de vista de optimización de espacios.

Desde un punto de vista más técnico podemos hacer los siguientes apuntes sobre el Striding:

- Es una actividad en la que el practicante caminará a un paso ligero en plano inclinado y sobre una cinta activada con el movimiento que genera él mismo al andar.
- La intensidad es regulada o manipulada a través de la inclinación de la cinta (modificable), la velocidad de la música y los tipos de zancada y movimientos de brazos.
- Se camina al ritmo de la música.
- La velocidad de la música es importantísima y muy cuidada ya que será uno de los factores que diferenciarán los diferentes programas e intensidades que podemos llevar a cabo en la sesión de Striding. Estas velocidades oscilan desde 65-70 BPM hasta un máximo de 110 BPM, dependiendo del programa y la parte de la sesión.
- Existen diferentes tipos de zancadas (de recuperación, media y larga); 4 posiciones en función de la situación del practicante en la cinta (dos posiciones en las que nos sujetamos a los brazos de la cinta y dos posiciones en las que caminamos sin agarre alguno).
- El movimiento cuando los realizamos sin agarre le llamamos "free striding". Cuando realizamos el free striding con zancada larga y amplios movimientos de brazos, le llamamos Power Striding.
- Las cintas llevan un soporte con dos pequeñas mancuernas de 1 kg que son utilizadas en el programa "weight" para añadir intensidad extra.
- La International Striding Academy, después de numerosos estudios, ha diseñado diferentes programas que los instructores pueden aplicar en las sesiones. Dichos programas determinan la intensidad de la sesión en función de la frecuencia cardiaca máxima del practicante y garantizan una amplia variedad de sesiones Striding. Los programas son: Striding básico (50-70%), Fartlek aeróbico (65-80%), Fartlek anaeróbico (65-92%), Striding resistencia (65-75%), Striding weight (70-85%), Interval training (65-92%), Cross country (60-80%), Circuit training (65-92%), baja intensidad (50-65%), SHI TRAINING (programa de entrenamiento personal).
- Como ya hemos dicho, en el Striding caminamos en plano inclinado, lo que le da ciertas similitudes con el trekking. La inclinación de la cinta es modificable de 11-14 grados, lo que supone de 19-24% de pendiente.

## BENEFICIOS DERIVADOS DE LA PRACTICA DE STRIDING

- Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad y ayuda a aumentar el bienestar.
- Aumenta el tono muscular general.
- Mejora la resistencia muscular y la flexibilidad.
- Ayuda a estabilizar un peso saludable y a reducir la grasa corporal.
- Reduce tensión, estrés y ansiedad.
- Activa el sistema inmunitario.
- Mejora la densidad ósea y ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Incrementa la eficiencia del sistema cardiovascular, ayudando a evitar riesgo de infarto.
- Ayuda a detoxificar el cuerpo, erradicando toxinas nocivas, mejorando así la funcionalidad de los órganos y el aspecto físico.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Al ser una actividad no competitiva, fomenta las relaciones sociales.
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.
- Aumenta el nivel de colesterol "bueno" y reduce el de colesterol "malo".
- Mejora la calidad del sueño. Contribuye a mejorar la hipertensión y las enfermedades relacionadas con el estrés.
- Alivia los síntomas de la tensión premenstrual y del síndrome premenstrual.
- Motiva a los alumnos a adoptar un estilo de vida saludable, manteniendo una dieta equilibrada o dejando de fumar.
- Fortalece los vínculos sociales. Mejora el nivel de energía y la autoestima.
- Disminuye y ayuda a prevenir el dolor lumbar, fortaleciendo el núcleo corporal.
- No es necesario disponer de material especial para iniciarse y requiere la simple habilidad física básica de andar.

La práctica de Striding produce una sensación muy placentera a los practicantes y aquellos que lo practican quedan "enganchados".

Striding ofrece un entrenamiento completo, simple y efectivo en su forma y en su método.

Practicando Striding podemos dar un paso más hacia el bienestar y la salud global. ■

