

SPINNING A y C

“¿Pedaleamos al ritmo de la música?.. ¿Demasiado rápido para ti?”

¿QUE ES SPINNING?

El Spinning es una actividad aeróbica que consiste en trabajar fuerza, resistencia y velocidad, en ocasiones a ritmos específicos de música, sobre una bicicleta fija.

En nuestras clases desarrollaremos todos los aspectos ya mencionados bajo el ritmo de una interesante selección musical y con divertidas “coreografías” que harán que los 50 minutos dando “caña” sobre la bici pasen casi desapercibidos; tendremos intensas subidas, llaneos con sprints, runnings, etc.; una batería de posibilidades que harán de tu sesión una buena forma de trabajar tus capacidades físicas a la vez que pasas un buen rato pedaleando con tus compañer@s.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

Estos son los beneficios que nos aporta la práctica del Spinning:

- Fortalecimiento muscular.
- Ayuda a quemar calorías y colesterol.
- Mejora de la distribución de la sangre.
- Refuerza el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Disminuye la presión arterial.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Se pretende una mejora del bienestar físico mediante el trabajo aeróbico de la fuerza, de la resistencia y de la velocidad

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las sesiones de Spinning tienen una hora de duración. Con una parte inicial de calentamiento, una parte central de trabajo aeróbico y una parte final de vuelta a la calma y estiramientos.

Es recomendable llevar

- Ropa deportiva, mallas cortas, culote.
- Zapatillas de suela dura o zapatillas de bici.
- Botellín de agua
- Toalla de manos

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Javier Escribano

- * Licenciado en INEF por la universidad de A Coruña
- * Entrenador superior de triatlón
- * Entrenador superior de atletismo
- * Entrenador superior de natación
- * Socorrista internacional por la Federación Española de Socorrismo y Salvamento acuático.
- * Curso de readaptación deportiva (Capbreton, Francia)
- * Curso de enfermedades cardiovasculares y deporte (CEIMD)
- * Curso de las capacidades básicas del entrenamiento (CEIMD)
- * Más de 10 años vinculado con la UPNA como Técnico de diferentes actividades: natación, triatlón, waterpolo, técnico de sala o gimnasio, entrenamiento total, entrenamiento deportivo, etc.