

SPINNING B

“¿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, estática especialmente diseñada para ello.

Gana potencia en tus piernas, mejora tu resistencia, tonifica tu tren inferior, quema muchas calorías, pedalea sin fin dejándote llevar por la música.

¿Puedes subir un puerto durante 15 minutos sin dejar de pedalear?...

¿Cuántos saltos puedes hacer en 2 minutos?...

¿Cambios de ritmo o resistencia aeróbica? ¿Qué te gusta más?...

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 (¡¡¡la vas a necesitar!!!)
- Toalla de manos

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Peru Esteban

* Diplomado en Educación Física y experto en Entrenamiento Deportivo (Univ. Madrid).

* Otras titulaciones: Instructor de Pilates, Instructor FITBALL.

* 25 años de experiencia impartiendo clases grupales de diferentes actividades físicas: Fitness, Spinning, Pilates, Tonificación, Gimnasia Hipopresiva, Gimnasia de mantenimiento, Cardio Fit, T.R.X., Aerobic, Acuagym, Natación.