

SPINNING

El spinning es un ejercicio aeróbico con el que se trabajan principalmente los músculos del tren inferior: glúteos y piernas. Pero también se trabajan otros grupos de músculos asociados: dorsales, lumbares, trapecio, brazos y abdominales, haciéndolo un ejercicio muy completo, ideal para **adelgazar y tonificar** el cuerpo de forma general, ya que, como todo ejercicio aeróbico, activa el metabolismo de forma que se consuman las grasas de reserva como fuente de energía.

Se trabaja a intervalos, en sesiones guiadas por un/a entrenador/a especializado/a, basándose en cambios cíclicos de intensidad y velocidad de pedaleo. Se realiza en diferentes fases de un circuito que incluye simulaciones de subidas y bajadas en pendientes, rectas a fondo, planeo, fases de recuperación y desaceleración....

El objetivo de este completo programa de ejercicio es trabajar a fondo la **fuerza y la resistencia** corporal.

Al empezar a practicar spinning puede costar seguir el nivel de intensidad de la sesión, pero con la práctica regular el cuerpo se va adaptando al ejercicio aeróbico intenso y poco a poco se va ganando fondo y resistencia.