

BENEFICIOS DEL SPINNING.

El **spinning**, una actividad que cada vez es más frecuente y que tiene efectos muy positivos para la salud.

Principalmente sirve para:

- Adelgazar.
- Fortalecer huesos y músculos.
- Mejorar el sistema cardiovascular



Spinning: ¿ Qué es y por qué es tan bueno?.

EL spinning o también denominado ciclismo indoor, es la disciplina deportiva de gimnasio aeróbica que más usuarios aglutina a su alrededor.

Se trata de un deporte de grupo, los usuarios utilizan la bicicleta estática para realizar el ejercicio, supervisados y guiados por un monitor. Se combinan ejercicios de menor esfuerzo con ciclos de mayor intensidad, también llamados subidas, al ritmo de la música.

Es un deporte muy motivador pues se realiza en grupo, y el trabajo del monitor nos ayuda a mantener la cadencia en el esfuerzo y concentración.

Una de las grandes particularidades de ese deporte es la posibilidad de quemar hasta 700 kcal por sesión, siendo ideal para eliminar esos kilillos de más de una manera más rápida en comparación con otros deportes, siempre en combinación con una dieta sana y equilibrada.

Los principales beneficios del spinning son:

1- Elimina el estrés:

La música y la concentración en el pedaleo fija nuestros pensamientos den los que verdaderamente estamos realizando, de esta manera libera por completo nuestros pensamientos, recargando y refrescando nuestra mente.

2- Quema Calorías: 700kcal por sesión.

3-Beneficio cardiovascular:

El ritmo de trabajo físico constante pone a funcionar nuestro corazón, fortaleciendo y potenciando su resistencia, además disminuye la presión arterial.

Cuanto más fuerte este el corazón menos problemas cardiovasculares tendremos en el futuro. Nos dará más fuerza y nos cansaremos menos.

4-Tonifica piernas y glúteos.

El trabajo físico en bicicleta perfila y fortalece el tren inferior, la mayor carga de fuerza se la llevan las piernas, tanto en posición sentada como de pie ,los músculos se endurecen, ganando en firmeza y volumen.

Los beneficios en este sentido son a muy corto plazo, notándose incluso cuando caminamos: menos dolos, más estabilidad etc.

5- Fortalece la espalda.

La postura y el ejercicio en bici, ayuda a trabajar las lumbares, el trapecio y los dorsales. Esto permite conseguir una mayor fuerza en la espalda, eliminando dolores posturales y ayudando a corregir la postura natural de la espalda.

6- Brazos fuertes.

Los brazos en los manillares son otro punto de trabajo más de este completo deporte, potenciando lo bíceps y tríceps, aumentando su fuerza, resistencia y elasticidad.

7-Trabajo Abdominal.

Dependiendo de la sesión de spinning, su intensidad y fuerza, se hace trabajar los abdominales, contrayéndolos en el momento de realizar el ejercicio.

8- Fortalecer los huesos.

El tejido óseo se ve beneficio del trabajo físico que obliga a llevar el spinning.

9- Minimiza las lesiones

El ejercicio físico en bicicleta estática no causa un impacto fuerte en relación a otros deportes como el running, donde las rodillas y tobillos sufren el desgaste del contacto con el suelo. En este sentido el spinning es mucho más suave.

10- Fomenta la Sociabilidad

Es un deporte en grupo, y se sufre acompañado, las sesiones son divertidas y activas estimulan las relaciones entre compañeros de ejercicio, promoviendo la comunicación y la empatía con los demás.

