

Ciclo Indoor para la salud

Lorenzo Vinaches Murcia
Villajoyosa

NUEVO DEPORTE

Con una bici y música recorreremos
diversos lugares sin salir del gimnasio



GRANDES BENEFICIOS

Enorme gasto calórico
Endureces el tren inferior de nuestro cuerpo
Mejora de la capacidad aeróbica general
Incremento de la fuerza resistencia
Mejora de la metabolización de grasas

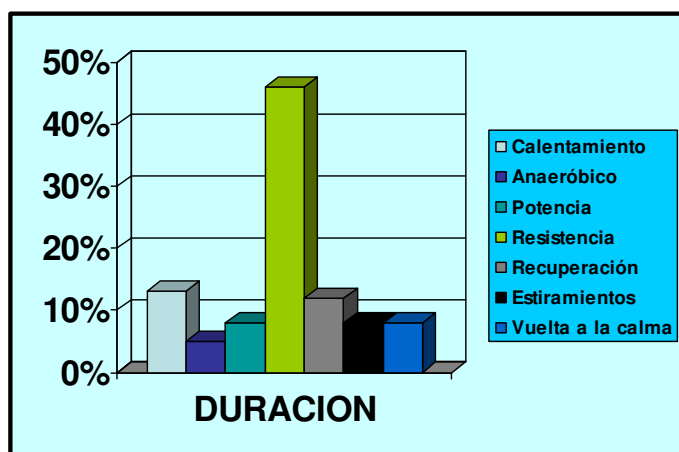
LESIONES HABITUALES EN LA PRACTICA DEL SPINNING

Problemas a nivel de la rodilla

Lumbalgias

Problemas en extremidades: manos, tendinitis...

SOLUCIÓN: realizar la actividad supervisado por un PROFESIONAL



**EIXIGIR
MONITOR
TITULADO**