

# Clases de cycling en Val de San Vicente

lunes, 02 de septiembre de 2013

El Club Deportivo Fuente Salán en colaboración con el Ayuntamiento de Val de San Vicente pone en servicio nuevas clases de cycling en el aula multiusos de la planta baja del Auditorio Municipal Bajo Deva. Las clases se impartirán los martes y jueves a partir de las 20.00 horas.

El Cycling, también conocido como Spinning, es un ejercicio aeróbico y de piernas principalmente, pero el monitor o profesor puede mediante el cambio de la frecuencia de pedaleo y de la resistencia al movimiento, realizar todo tipo de intensidades.

El spinning tiene una gran ventaja y su especificidad hacia el nivel del usuario. Una clase de spinning puede variar desde pedaleo suave sentado y con una resistencia muy baja a una sesión de fuertes cambios de ritmo y alternando de pie y sentado. Esto hace que pueda ser practicado por la mayoría de las personas indistintamente de su nivel de preparación física.

**Beneficios musculares:** En las piernas y en las caderas tenemos los mayores y más fuertes grupos musculares, el fortalecimiento de estos ayuda a la pérdida de peso, a reducir las cartucheras y la celulitis.

**Beneficios para el corazón:** El spinning es un deporte prácticamente aeróbico, el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo, el corazón.

**Beneficios para dolores y lesiones:** El aumento de nuestra capacidad física y de nuestra autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos. El fortalecimiento de nuestro organismo, hace que estemos más alerta, con más equilibrio y que tengamos un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido, por lo que las caídas y golpes se reducen.

**Beneficios contra el envejecimiento:** Muchos autores afirman que una persona de 65 años que haga ejercicio a diario tiene una mayor capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física.

La actividad tiene un coste mensual de 20 €, y se puede obtener más información a través de coordinador de deportes municipal en el teléfono 618 938 902.