



Spinning

Es una técnica de entrenamiento en interior (*indoor*), basado en una bicicleta de competencia, creada en los Ángeles por el atleta sudafricano Johnny G. Goldberg en 1989. Este entrenamiento ha sido diseñado para llevar a cabo un completo trabajo de tonificación de la estructura muscular de todo el cuerpo y “sin distinción de edad” en forma segura, desafiante y divertida. Básicamente son cuatro las formas de entrenamiento:

- **Resistencia (endurance):** entrenamiento cardiovascular
- **Fuerza (strenght):** Entrenamiento que mejora la capacidad del organismo para generar mayor fuerza muscular durante entrenamientos intensos de larga duración
- **Todo terreno (all terrain):** Entrenamiento a través de intervalos que combinan resistencia, fuerza y potencia
- **Carrera (race day):** Clase especial, recomendada para alumnos con un nivel avanzado, en la que cada instructor dará las especificaciones correspondientes para ese día de entrenamiento

Síguenos en twitter: <http://twitter.com/FitnessMX>