



FITNESS BIKE

DIAS: LUNES, MIERCOLES, VIERNES.....de 20:00 a 20:45

DIAS: MARTES Y JUEVES.....de 9:15 a 10:00 - de 18:00 a 18:45 - de 20:00 a 20:45
de 21:00 a 21:45

Efectos físicos del Fitness Bike: el entrenamiento se centra básicamente en **fortalecer la musculatura de piernas y glúteos**, es decir del tren inferior, pero la realidad es que el trabajo físico global que conlleva abarca mucho más. Si la sesión se realiza de modo correcto tanto postural como de pedaleo, y variando la intensidad y fuerza, el esfuerzo también conllevará un **trabajo adicional de pantorrillas, músculos abdominales y brazos**; sin olvidar un fortalecimiento de espalda gracias al trabajo de dorsales, lumbares y trapecio.

Beneficios psicológicos: además de los beneficios y efectos físicos que consigue, una clase puede proporcionar la **motivación necesaria para evadirnos del estrés** mientras que favorecemos la concentración que implica el seguimiento de la cadencia de pedaleo y el ritmo de la música. Una actividad divertida que puede animarte y engancharte al ejercicio mientras disfrutas y haces vida social.

"VEN A PROBAR UNA CLASE AL C.D.MANUEL LLANEZA"