

## EL CICLISMO INDOOR ES SALUD

### EL CICLISMO INDOOR ES SALUD

N=48 DURANTE 8 SEMANAS

Grupo 1  
4 sesiones CI

Grupo 2  
2 sesiones CI + 2 zumba

Grupo 3  
2 sesiones CI + 2 Body Pump

Grupo 4  
Control

Los grupos 1 y 2 mejoraron más en tensión arterial sistólica y diastólica

El grupo 1 fue el que más mejoró en masa corporal y masa grasa, aunque el 2 y el 3 también mejoraron

Los grupos 1, 2 y 3 mejoraron el 10RM en prensa de piernas, flexión de piernas, salto vertical y VO2máx

Chavarrías M, Carlos-Vivas J, Barrantes-Martín B, Pérez-Gómez J. Effects of 8-week of fitness classes on blood pressure, body composition, and physical fitness. *J Sports Med Phys Fitness*. 2019 Dec;59(12):2066-2074



En esta infografía os resumimos algunos resultados del estudio publicado por nuestro compañero y amigo **Manuel Chavarrías** y su grupo de investigación. En este estudio se observa como tanto la práctica de **Ciclismo Indoor** (4 sesiones/semana durante 8 semanas), como **Ciclismo Indoor y Zumba** (2 sesiones de CI y 2 de zumba) y **Ciclismo Indoor y Body Pump** (2 sesiones de CI y 2 de BP) puede tener interesantísimos beneficios para la salud de los practicantes como por ejemplo: **Disminución de la tensión arterial, masa corporal, porcentaje graso, aumento de los niveles de fuerza, capacidad de salto y consumo de oxígeno.**

Una vez más. la evidencia científica demuestra que **practicar ciclismo indoor mejora la salud de las personas.**

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/el-ciclismo-indoor-es-salud?elem=107034>