Barbado Cycling - Blog

https://www.barbadocycling.es/

EL CICLISMO INDOOR ES SALUD

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 del 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