GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Clase de cycling virtual con VivaGym

Actualidad Empresarial | 08/06/2023 | 00:00

Son muchas las investigaciones que confirman lo beneficioso que es practicar el ciclismo a cualquier edad. No obstante, a muchos se les complica realizar esta actividad por sus apretados horarios del día a día. Por ello, cada vez se ha hecho más popular la práctica de cycling virtual.

Las clases de cycling virtual en VivaGym consisten en sesiones dirigidas por monitores especializados en una sala con bicicletas estáticas, un proyector y música energizante para animar las clases. Los monitores se encargan de dar energía y ritmo a la actividad, ofrecer consejos a los alumnos y corregir malas posturas para evitar futuras lesiones.

Ventajas de practicar cycling virtual

Uno de los principales beneficios de practicar el cycling virtual es la disminución de los niveles de estrés, ayudando a mejorar la conciliación del sueño debido al esfuerzo al que el cuerpo es sometido en una actividad en la que se trabajan todos los músculos. También elimina la grasa y tonifica los músculos de la espalda, el abdomen, las piernas y los glúteos.

El cycling virtual es la actividad ideal para quienes disfrutan de hacer ciclismo, ya que, en temporadas en las que se complica salir al aire libre para rodar en bicicleta, el ciclismo virtual permite gozar de las mismas sensaciones sin tener que exponerse a los peligros climáticos.

Asimismo, se percibe el cansancio a niveles menores, gracias a la combinación de la música envolvente y las imágenes de grandes dimensiones. El cycling virtual mejora la salud cardiovascular, ya que la frecuencia cardíaca se mantiene durante todo el entrenamiento.

Consejos para practicar cycling virtual

Antes de adentrarse en el mundo del ciclismo virtual, se recomienda realizar algo de ciclismo por cuenta propia, ya sea en la bicicleta estática de un gimnasio o practicarlo al aire libre, de manera que se desarrolle un poco de fuerza en las piernas y mejore el estado físico para la primera clase de cycling.

Escoger el instructor y la sala de cycling virtual es muy importante, ya que es fundamental conectar no solo con el profesional a cargo de la clase, sino también disfrutar de la música que elija, así como las imágenes que se muestran en el proyector y la energía que transmite el instructor.

Por último, se debe tener en cuenta que está bien tomarse la clase a un ritmo propio, ya que, si bien el instructor es quien determina la dificultad de cada ejercicio, se puede controlar la resistencia de la bicicleta sin ningún inconveniente y sin miedo a ser juzgado, porque cada uno está enfocado en su entrenamiento.

Las clases de cycling virtual de VivaGym son aptas para cualquiera que desee iniciarse en este mundo, con diversos horarios que se ajustan a la disponibilidad de cada persona y un espacio lleno de energía y buena vibra para disfrutar al máximo el entrenamiento.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/208008-clase-de-cycling-virtual-con-vivagym.htm