



GIMNASIOS

Nuevo sistema *Ciclo Indoor*

Body Factory introduce un novedoso sistema en la actividad de Ciclo Indoor

la cadena **Body Factory** líder en gestión de gimnasios e instalaciones deportivas con más de 20 años en el sector, ha implantado un nuevo y moderno sistema para la práctica de Ciclo Indoor en sus centros.

En concreto, ha sido **Body Factory** de Pozuelo de Alarcón, en **Madrid**, el primero en contar con esta novedad en la Sala de Ciclo-Indoor y ha tenido una gran acogida entre los socios que practican esta actividad.

Su función es el control y evolución de pulsaciones y frecuencia cardiaca del usuario durante la práctica del ejercicio. El sistema consiste en un proyector conectado a un ordenador que refleja en su pantalla las pulsaciones y el porcentaje de frecuencia cardiaca máxima en directo, es decir, mientras están practicando Ciclo Indoor.

El usuario lleva una cinta que rodea su pecho con unos transmisores que envían los datos al receptor del ordenador y los vuelca en la pantalla, de modo que en tiempo real cada uno puede visualizar el esfuerzo que realiza. Una vez finalizada la actividad, los datos del usuario quedan grabados en el ordenador.

Este sistema puede ser utilizado a tiempo real por 30 usuarios a la vez, que pueden ver en todo momento su actividad cardiaca mientras realizan Ciclo Indoor y, además, ver y seguir su evolución sesión tras sesión.

Ciclo Indoor

Es un programa de **entrenamiento** que se realiza en una **bicicleta estática** deportiva y aerodinámica. Se acompaña con **música** y se realizan ejercicios con **coreografía**.

Los músculos que más se trabajan en una clases de ciclo indoor son **cuadriceps**, **femorales**, **aductores** y **gemelos** y, en menor medida, **pectorales**, **dorsales**, **hombros**, **tríceps**, **bíceps** y **abdominales**.

El principal objetivo de una clase de ciclo indoor es el **trabajo de resistencia cardiovascular** y también quemar calorías. En cada sesión se pueden llegar a quemar entre 400 y 600 Kcal., depende de la intensidad con que trabaje cada uno y su condición física.

Esta actividad es una **alternativa ideal** para todos aquellos que buscan **actividad** y **diversión** al mismo tiempo. Puede practicarlo todo el mundo, pues no presenta ninguna dificultad.

Entre los beneficios del ciclo indoor hay que destacar que combina un potente trabajo aeróbico con una gran tonificación del tren inferior, lo que supone un enorme gasto calórico ya que además en estas clases no se para. Haciendo spinning te pones en forma, endureces las piernas y el trasero y quemas muchas, muchas calorías.

Esta actividad es una **alternativa ideal** para todos aquellos que buscan **actividad** y **diversión** al mismo tiempo. Puede practicarlo todo el mundo, pues no presenta ninguna dificultad.





FIEBRE DEL SÁBADO NOCHE es una maravillosa historia de esperanza con una espectacular combinación de música y baile fusionados en una banda sonora devastadora y algunas de las coreografías más vanguardistas del género musical de todos los tiempos.

El espectáculo presenta 12 de los clásicos de la música disco, incluyendo: *Stayin' Alive*, *Night Fever*, *How Deep is Your Love*, *You Should Be Dancing*, *If I Can't Have You*, *Tragedy*, *Disco Inferno* y *Jive Talking*.

Este espectáculo se estrenará el **20 de febrero** en el Teatro Coliseum de la Gran Vía madrileña. Originalmente estrenada en 1998 en el London Palladium, esta producción ha conquistado Broadway y a numerosas ciudades del mundo que recuerdan por qué nos enamoramos de **FIEBRE DEL SÁBADO NOCHE**.

FIEBRE DEL SÁBADO NOCHE es una maratón de dos horas y media de baile desenfundado. Un espectáculo para toda la familia, no importa si es tu primera vez o estabas allí cuando todo comenzó, la música disco nunca se vio ni sonó así de bien.

Esta nueva producción ha arrasado en los escenarios de New York, Sydney, Amsterdam, Londres, y Buenos Aires devolviendo la fiebre por la música disco y el baile y que desde el 20 de febrero se representará en la Gran Vía madrileña. Con una producción de **3 millones de Euros**, este Musical hará vibrar cada noche a todos los que se sumerjan en los 70 de la mano de Tony Manero.

Dirigida por Karen Bruce y con la supervisión musical de Phil Edwards, está interpretada en sus papeles principales por Juan Pablo di Pace como **Tony Manero**, Beatriz Ros en el papel de **Stephanie**, Isabel Malavia interpreta a **Annette**.

Todo el teatro Coliseum ha sufrido una transformación para poder integrar este musical convirtiendo el espacio en una auténtica disco, en el *Odisea 2001*, donde los espectadores vibrarán con el ritmo de las canciones de Bee Gees y los bailes de Tony Manero. en lo que será una experiencia completa para ellos que podrán tomarse una copa durante el show mientras disfrutan de las coreografías y la música que marcó toda una época.

Déjate llevar de la mano de Tony Manero hasta *Odisea 2001* y, contágate de la Fiebre!

adidas.com/running

Porque disfruto de cada maravilloso y horrible minuto de esto

Aunque sean las 6 de la mañana y haga frío, estoy en la calle con un par de viejas amigas. Una en cada pie. Tan cómodas como el primer día. Ajustándose bien y trabajando duro: como mi anterior par, pero mejor.

Supernova Glide | Porque cada corredor es diferente


adidas

IMPOSSIBLE
IS NOTHING