

EL ARTE PERDIDO DE LA CADENCIA

Presentado por *Nestor Salinas*
nestor.salinas@spinning.com

DESCRIPCIÓN

“Agrega resistencia! De pie!” Es lo que escuchamos (o decimos) en nuestras sesiones de Spinning® verdad? Pero, ¿Y la Cadencia?

Esta lectura te dará una profunda vision de como dominar El Arte Perdido de la Cadencia.

OBJETIVOS

- El “Qué” - Revisar y entender el concepto “Cadencia”
- El “Por Qué” - Crear un aprendizaje acerca de porque el uso de la Cadencia
- El “Cómo” - Ejemplos y efectos que tiene la Cadencia

RESUMEN

La cadencia es la accion mecánica de como movemos los pedales en contra una determinada resistencia, que tiene un impacto, demanda y genera una respuesta metabólica específica. El uso de la cadencia es una gran herramienta de coaching a considerar que agrega variedad y objetivos específicos a nuestras sesiones de Spinning®.