



A spinning (edzőteremben végzett, magas intenzitású, zenés kerékpáros aerobik óra) az egyik legkiválóbb kardió edzés, mely egyszerre fejleszti a testet és a lelket, a mentális képességeket és az állóképességet is. A spinning-gel, akár 700-800 kalóriát is elégethetünk egy óra alatt, amelynek jelentős része szénhidrát.

[Bővebben&gt;&gt;](#)