

Spinning

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 02/01/2011 - 21:01

Definícia

Aeróbne cvičenie na špeciálnom stacionárnom bicykli - spinneri. Patrí v poslednom čase k najobľúbenejším športom vo fitnesscentrách a venuje sa mu čoraz viac nadšencov. Z jeho predností treba spomenúť napríklad, že na tej istej lekcii môžu spolu "jazdiť" úplní začiatčníci, ktorí sa s týmto druhom športu zatiaľ iba zoznamujú, aj zdatní cyklisti, ktorí si chcú zatrénovať. Klientelu však väčšinou tvoria rekreační športovci, ktorí na spinningu pravidelne relaxujú, odbúravajú stres a kompenzujú sedavé zamestnanie. A šliapať do pedálov za zvukov inšpirujúcej a motivujúcej hudby, pod dohľadom školeného inštruktora, je určite veľmi dobrý spôsob, ako vyplniť svoj voľný čas. Spinning je aktivita, pri ktorej človek vynaloží energiu, ako napríklad na aerobiku. Pracujú v prvom rade najväčšie svalové partie - dolné končatiny, takže dochádza k tvarovaniu spodnej časti tela. A už po zvládnutí niekoľkých lekcií sa citeľne zlepší kondícia. Celkovo je však vhodné zaťažovať organizmus rovnomerne, takže je rozumné venovať sa popri spinningu aj športom, ktoré pomáhajú rozvíjať hornú časť tela. Určite je vhodným doplnkom každého športu plávanie.

Existuje viacero druhov hodín spinningu. Existujú tzv. inštruktážne hodiny určené pre začiatníkov. Oboznámia sa s technikami, ktoré spinning využíva a s fungovaním bicykla - vyskúšajú si, čo dokáže, ako na ňom treba šliapať, ako si pridávať alebo uberať záťaž, brzdiť a podobne. Ostatné druhy lekcií sú čo do náročnosti odstupňované podľa výkonnosti klientov - najzdatnejší "profíci" zvyknú jazdiť ako na cyklistických pretekoch.

Spinning

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedia>)

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/spinning>