



Spinning®

kaj je to?

Spinning® je vodena vadba na stacionarnih kolesih (Spinnerjih) ob spremljavi glasbe in strogo načrtovanim treningom.



Gre za izum Kalifornijskega ultra kolesarja Johnny G. (Johnny Goldberg). JG rojen leta 1956 v Johannesburgu v Južni Afriki – je leta 1986 izumil prvi Spinner kolo, ki ga je uporabljal za lasten trening kot pripravo na tekmovanje RAAM. V času teh priprav pa je razvil idejo in koncept treninga. V začetku 90-ih se je začela proizvodnja koles in razvoj programa, ki je danes prisoten v več kot 80 ih državah sveta in več kot »20 000« original Spinning® centrov z mednarodno licenco. V 20 letih se je program razvil po svetu in v začetku 90 ih let prišel tudi v Slovenijo.

Spinning® je načrtovan trening z skupinsko dinamiko. Kljub temu, da vadba poteka v skupini pa je obremenitev na Spinnerju individualna glede na posameznikovo fizično pripravljenost, starost in cilj, ki si ga je posameznik zadal.

Trening je zasnovan na dveh pokrajinskih reliefih – ravnina in hribi s katerimi določamo obremenitev in tehniko kolesarjenja. Uporabljajo se :

3 različne tehnike položaja rok , 6 različnih tehnik : Ravnina, Tek, Klanec sede, Klanec stoje, Skoki, Pobegi

Intenzivnost se pri vadbi meri s pomočjo merilcev srčnega utripa. Za vadeče je namreč bistvenega pomena, da vedo kaj v času treninga želijo doseči. CILJ je tisto kar daje Spinning® Instruktorju informacijo o tem kaj vadeči želi in kakšen trening mora za doseg tega cilja opraviti. Intenzivnost se meri s pomočjo merilcev srčnega utripa in seveda se meri v % glede na maksimalni srčni utrip posameznika in želeni rezultat.

Pri Spinningu® temelji periodizacija treninga in vsaka posamezna vadbena enota na 5 energijskih območjih, ki nam zagotavljajo doseganje rezultatov. Seveda govorimo o intenzivnosti vadbe:

50 % – 65 % Max.HR »**RECOVERY**« območje nizko intenzivna vadba namenjena regeneraciji in aktivnemu počitku



65 % - 75 % Max.HR »**ENDURANCE**« območje – poudarek na aerobnem treningu, izgorevanju maščob in mentalni pripravi posameznika

75 % - 85 % Max.HR » **SRENGHT**« - MOČ – poudarek na treningu moči. Pridobivanje vzdržljivost v moči, izgorevanje maščob. Aerobno – anaerobni trening.

65 % - 92 % Max.HR. » **INTERVAL**« območje – trening, ki ima najevečji razpon intenzivnosti. Aerobno – anaerobna vadba, poudarek na izgorevanju maščob, razvijanje laktatne tolerance, razvoj moči in hitrosti. Izboljšanje frekvence, ritma.

80 % - 95 % Max. HR » **RACE DAY**« območje – trening, ki ga uporabljamo kot test pripravljenosti in kontrole našega treninga. Gre za visoko intenziven trening s katerim želimo vadečim omogočiti, da preverijo svoj napredek – rezultat vadbe.

Spinning® je ciljno usmerjena vadba, ki se jo lahko obiskuje tako posameznik kot vrhunski športnik. Ker gre v bistvu za vadbo v skupini pa vendar individualno obremenitev. Poudarek je na intenzivnosti vadbe, ki pa si jo lahko vadeči prilagodi glede na svoje sposobnosti. Udeležujejo se ga tako moški kot ženske ne glede na starost ali fizično pripravljenost. V času priprav se ga poslužujejo smučarji. V Ameriki pa je bil sestavni del kolesarske reprezentance v pripravah na Ol. Pri Spinningu® ne gre samo za fizični napor ampak tudi psihično sprostitev. Spinning® vključuje mentalni in fizični razcvet. **Uči nas, da doseganje naših ciljev zahteva trud.**

Poleg fizičnega je seveda psihična komponenta bistvenega pomena. Vadba poteka ob spremljavi glasbe, ki je izbrana glede na obremenitev in frekvenco pedaliranja ter karakteristiko izbrane tehnike kolesarjenja (npr.za klanec sede se izbere glasbo u močnim karakterjem in tempom, ki omogoča kolesarjenje z frekvenco 60 – 80 obratov / minuto RPM).

Vadba na stacionarnem kolesu ne omogoča tolikšnih variacij kot vadba aerobike ali katerekoli druge skupinske vadbe, saj smo omejeni z količino vaj, ki jih v času treninga lahko inštruktorji uporabljamo.

Zato je velik poudarek na psihični pripravi na učenju vadečih o intenzivnosti vadbe in pravilno načrtovanim treningom. O periodizaciji treninga , kako organizem reagira na različno intenziven napor in kako varno trenirati, da bomo ohranjali visok nivo pripravljenosti in preprečili negativne posledice današnjega načina življenja.

Spinning® je zaradi svojih karakteristik priporočljiv tudi za nosečnice, ker v sami vadbi ni poskokov ali kakorkoli drugače škodljivih gibov. Intenzivnost si bodoča mamica lahko prilagodi v varnem območju hkrati s tem pa se da položaj na kolesu spreminjati v takšni meri, da ji ostaja vse do pozne nosečnosti na vadbi udobno.

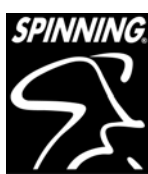
Prav tako je priporočljiv za ljudi s prekomerno telesno težo, saj je obremenitev na sklepe nizka in ni možnost poškodb zaradi odvečne teže. Za rehabilitacijo po poškodbah kolenskih vezi. Za vse, ki imajo težave z drugimi sklepi in jim druge vadbe, ki zahtevajo aktivacijo spodnjega dela telesa ne ustrezajo.

Izobraževanja temeljijo na raziskavah, ki jih opravljajo na Inštitutu za Spinning® v Los Angelesu. Skozi leta so se razvili različni načini treninga in skozi izobraževalni sistem inštruktorji v času šolanja absolviramo različne vsebine:

Spinning® je edinstven vadbeni program s katerim v optimalnem času naredimo največ zase. To kar seveda v tem tempu življenja potrebujemo.



expect different.



expect different.

