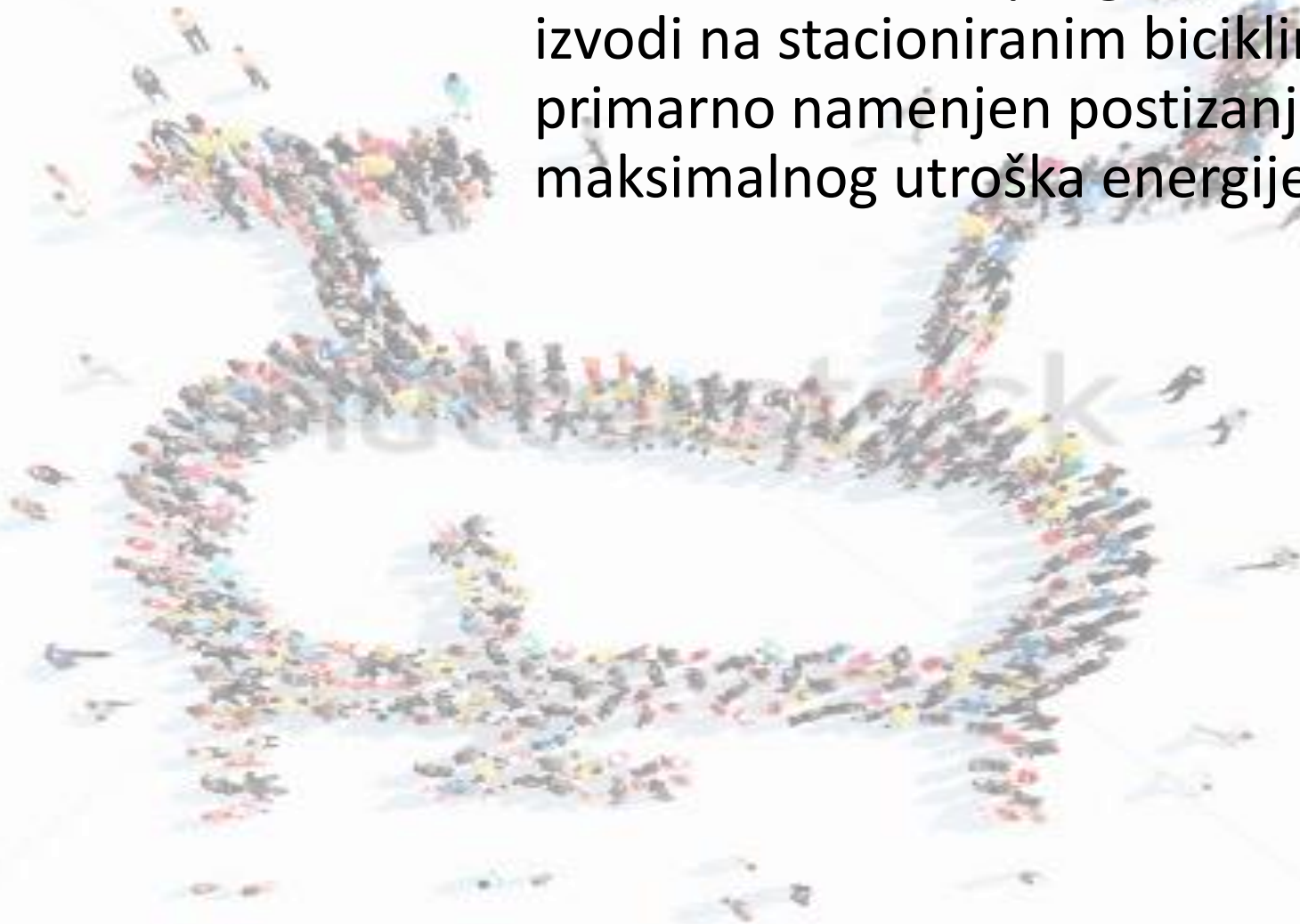


# SPINNING

- Spinning je već ustaljen u Americi i Evropi kao jedan od najatraktivnijih i najdelotvornijih načina vežbanja.
- Ovaj način vežbanja nudi jedinstven i zabavan trening za sve ljude, svih godina, na svim nivoima fizičkih sposobnosti.

- Spinning je stvorio Johny G.-biciklista ekstremnih distanci svetske klase, kao program koji se izvodi na stacioniranim biciklima, primarno namenjen postizanju maksimalnog utroška energije.



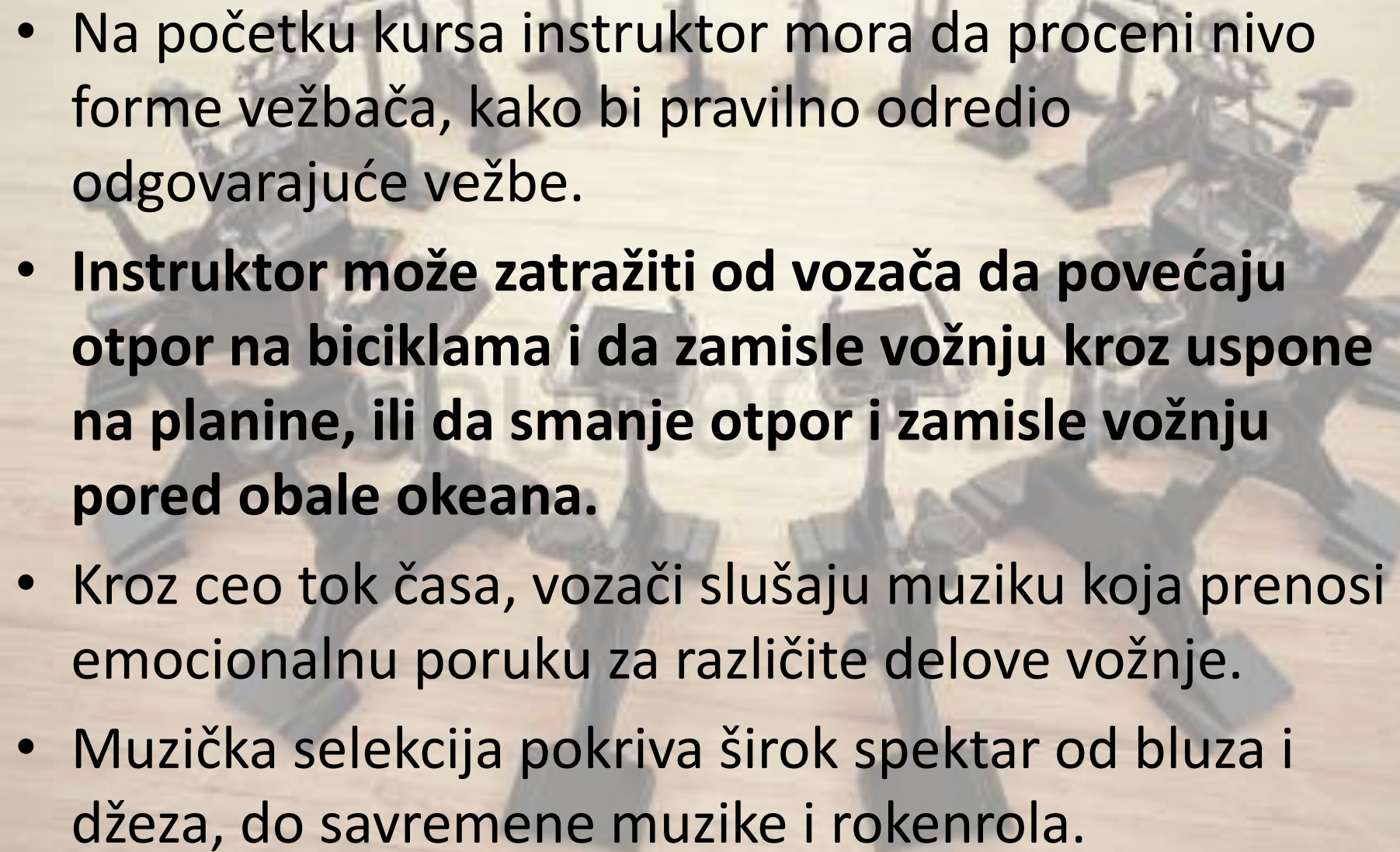
- **Zadatak** je da se na svakom treningu posvećuje pažnja drugačijem načinu vožnje koju, naravno, diktiraju treneri.



- Upotrebom muzike i različitim tehnikama vizualizacije, vežbači razvijaju snažnu vezu uma i tela koja jača iz treninga u trening. Čas spinning-a je zapravo filozofija biti mentalno i fizički fit.

- Spinning je oblik intenzivnog treninga koji se izvodi u grupi koja vežba na biciklima, postavljenim u palestri.
- Čas spinning-a se sastoji od zagrevanja, potom od 40 minuta umerenog a potom visoko intenzivnog kardiovaskularnog treninga, pa smirivanja, hlađenja i istezanja.
- Časovi traju 45-60 minuta. Broj vežbača u grupi se kreće od 5-50, u zavisnosti od opremljenosti sale.



- 
- Na početku kursa instruktor mora da proceni nivo forme vežbača, kako bi pravilno odredio odgovarajuće vežbe.
  - **Instruktor može zatražiti od vozača da povećaju otpor na biciklama i da zamisle vožnju kroz uspone na planine, ili da smanje otpor i zamisle vožnju pored obale okeana.**
  - Kroz ceo tok časa, vozači slušaju muziku koja prenosi emocionalnu poruku za različite delove vožnje.
  - Muzička selekcija pokriva širok spektar od bluza i džeza, do savremene muzike i rokenrola.

# ***Pozitivne strane spinning-a:***

- **Povećanje snage, izdržljivosti i definicije mišića uz smanjenje potkožnog masnog tkiva.**
- **Značajno utiče na rad srca i pluća i razvija snagu donjih ekstremiteta, na učvršćivanje i jačanje zglobova i tetiva.**
- **Osoba može da sagori oko 500 kalorija za 40 minuta časa.**
- **Podjednako je popularan i kod muškaraca i kod žena.**
- **Uglavnom ga praktikuju oni vežbači koji imaju dobar nivo fizičke spreme i kojima ne smeta dugotrajno sedenje na biciklu.**

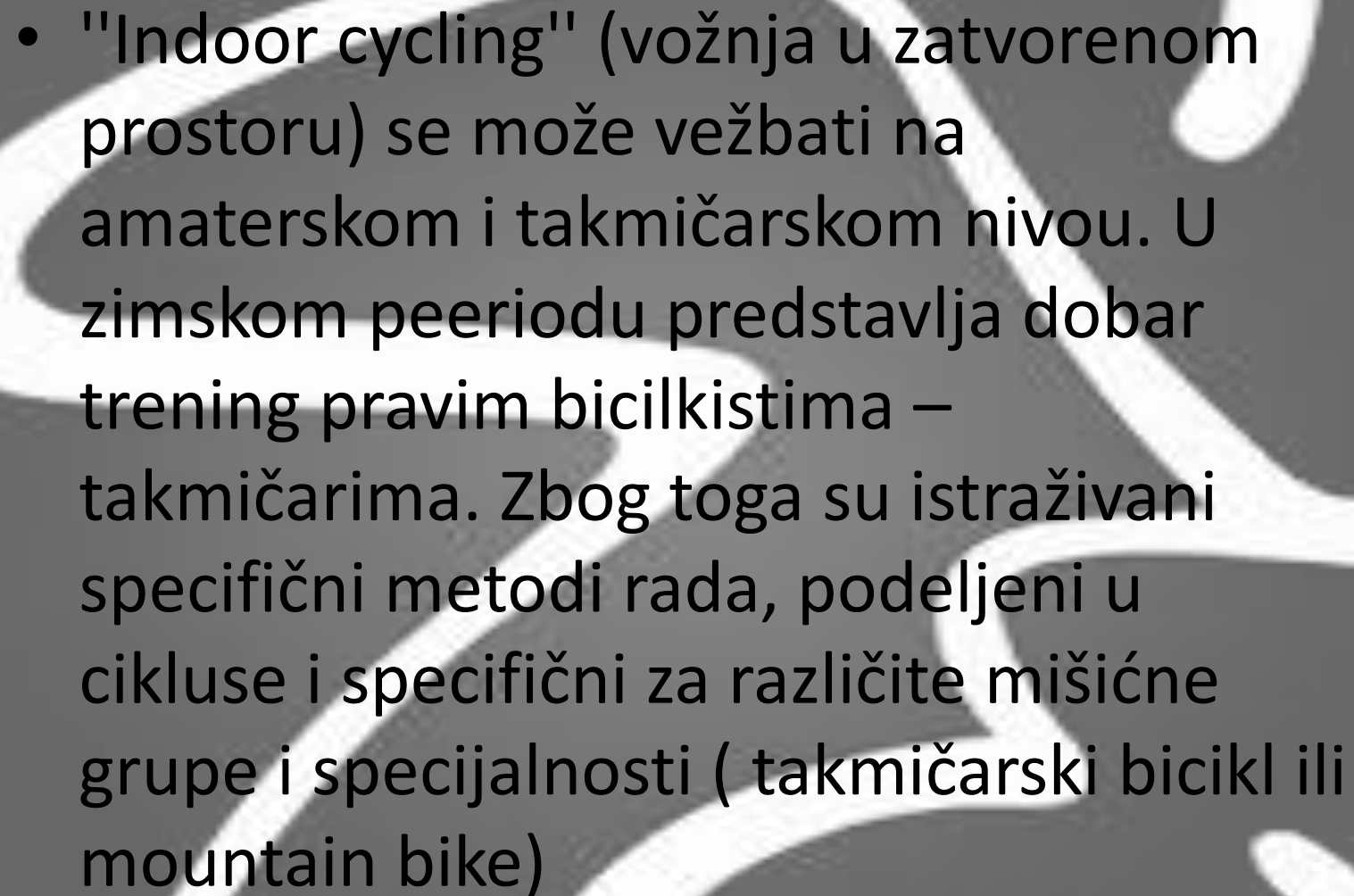
## ***Oprema:***

- **materijali koji dozvoljavaju koži da „diše,,.**
- **Neizostavne su pantalone koje koriste biciklisti.**
- **Potrebna je i flaša vode koja se mora piti za vreme časa vežbanja.**

# ***VRSTE SPINNING METODA***

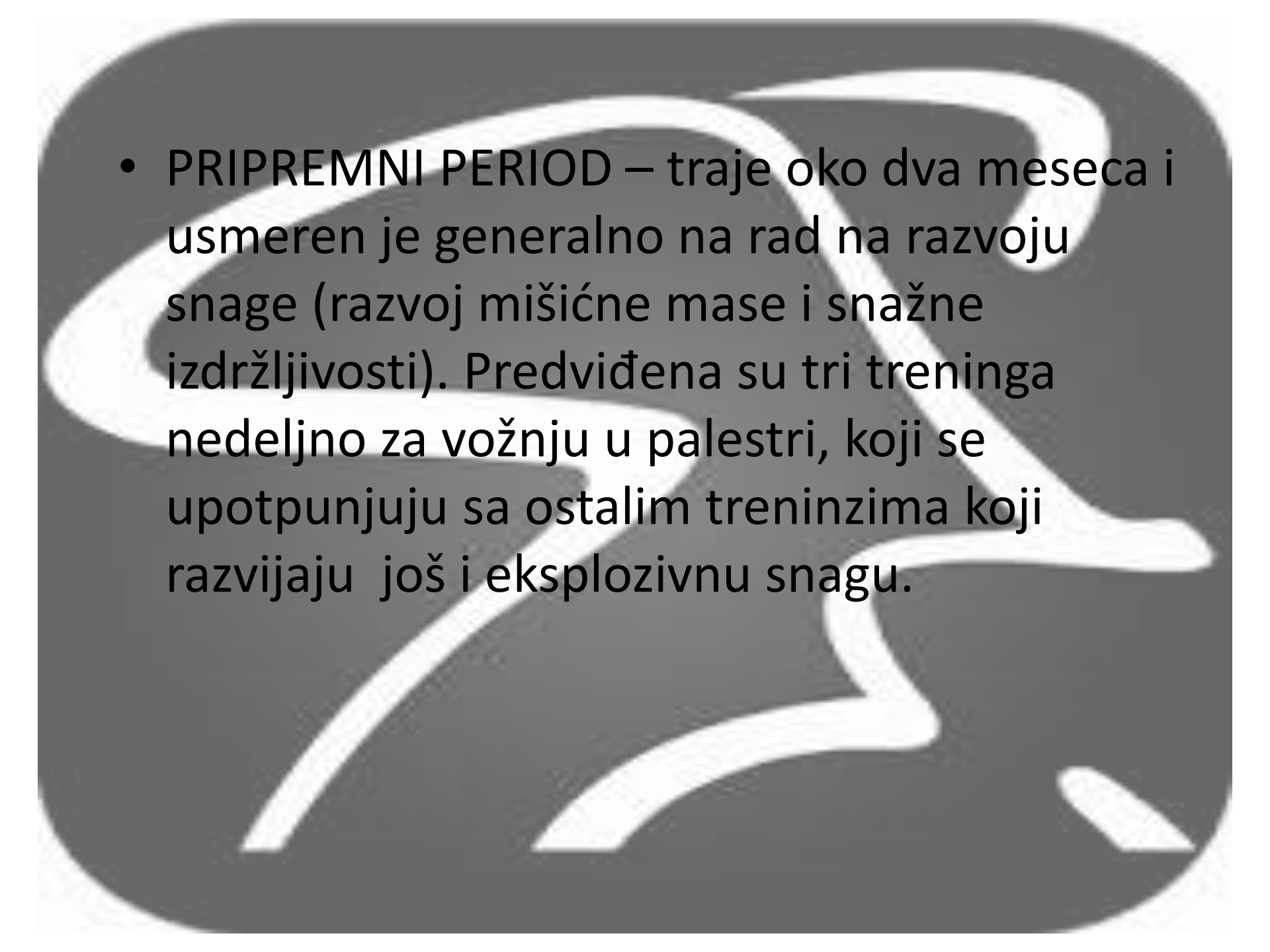
- Tokom 2000-te godine, spinning ili "indoor cycling" postaje izuzetno popularan način vežbanja i poboljšanja motoričkih sposobnosti jer omogućava anaerobni trening i razvoj, pre svega, mišićne snage, u kratkom vremenskom trajanju za razliku od vožnje trkačkog bicikla ili mountain bike-a.



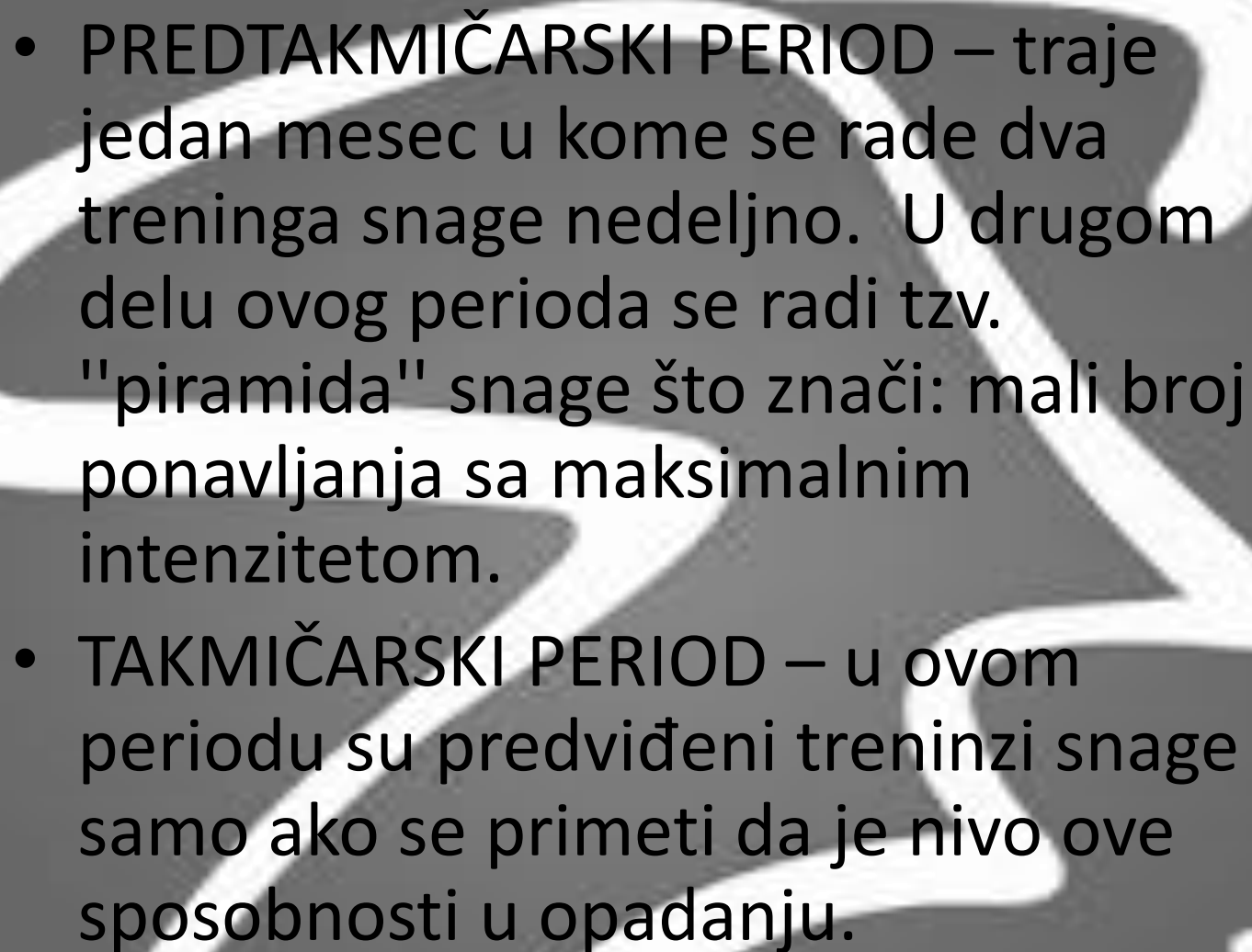
- 
- "Indoor cycling" (vožnja u zatvorenom prostoru) se može vežbati na amaterskom i takmičarskom nivou. U zimskom periodu predstavlja dobar trening pravim biciklistima – takmičarima. Zbog toga su istraživani specifični metodi rada, podeljeni u cikluse i specifični za različite mišićne grupe i specijalnosti ( takmičarski bicikl ili mountain bike)

# ***TOPSPIN CYCLING.***

- Autor je Claudio Dal Conte, personal trainer.
- podeljen u pet perioda rada u odnosu na takmičarsku sezonu.

- 
- **PRIPREMNI PERIOD** – traje oko dva meseca i usmeren je generalno na rad na razvoju snage (razvoj mišićne mase i snažne izdržljivosti). Predviđena su tri treninga nedeljno za vožnju u palestri, koji se upotpunjuju sa ostalim treninzima koji razvijaju još i eksplozivnu snagu.

- **BAZIČNI PERIOD** – traje jedan mesec i služi da se utvrdi prethodni rad. Predviđa, nedeljno, dva treninga snažne izdržljivosti i jedan trening eksplozivne snage.
- **SPECIFIČNI PERIOD** – u ovom periodu treba "transformisati" ostvareni rad u dva prethodna ciklusa. Rad se obavlja u zavisnosti od specijalnosti vežbača. Ovaj period se završava, otprilike, jedan mesec pre takmičenja.

- 
- PREDTAKMIČARSKI PERIOD – traje jedan mesec u kome se rade dva treninga snage nedeljno. U drugom delu ovog perioda se radi tzv. "piramida" snage što znači: mali broj ponavljanja sa maksimalnim intenzitetom.
  - TAKMIČARSKI PERIOD – u ovom periodu su predviđeni treninzi snage samo ako se primeti da je nivo ove sposobnosti u opadanju.

- Korišćenje digitalnog monitora omogućava određivanje maksimalne brzine okretanja pedala koja predstavlja 130 rotacija pedala u minutu (RPM). Na ovaj način doziran trening, štiti kolene zglobove od povreda. Brzina od 140 do 150 rotacija u minutu (RPM) predstavlja veliko opterećenje za srce jer se povećava srčana frekvencija. Nekim vežbačima se određuje i manja brzina vežbanja, npr. 120 do 130 rotacija u minutu (RPM) što zavisi od ličnog nivoa razvoja motoričkih sposobnosti , godina starosti i pola.

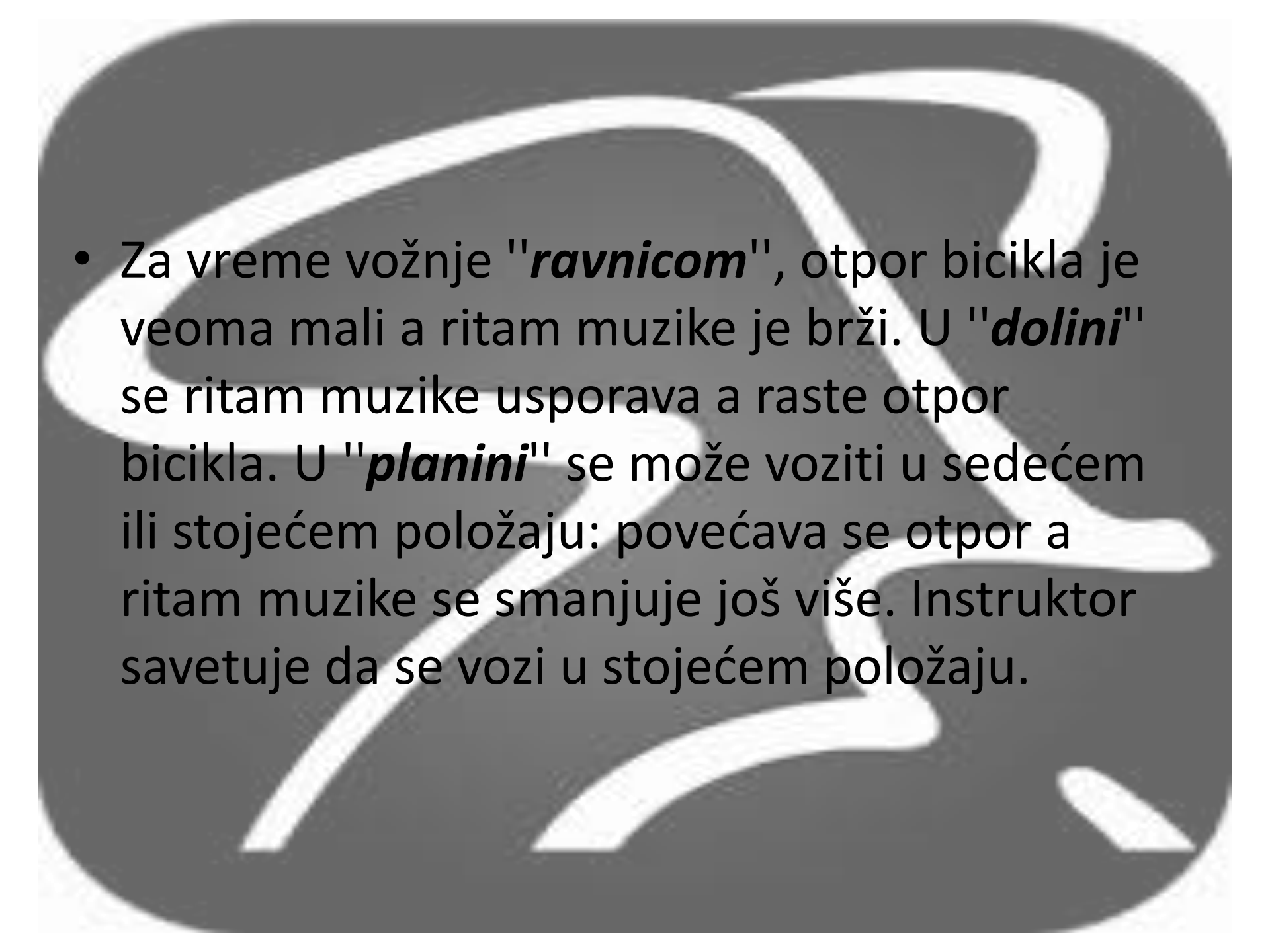
# FREE METHOD BIKE

- Autori ovog metoda su Maria Luisa Quinci i Roberto Carminucci.
- sugeriše vertikalnu regulaciju sedišta koja dozvoljava pravilan položaj stopala na pedali. Horizontalna regulacija sedišta obezbeđuje pravilnu projekciju linije kolena, koja pada tačno na prednji deo skočnog zgloba. Na taj način se izbegava pojačan pritisak na čašicu kolena.
- Preporučuje se da upravljač bude uvek na većoj visini od sedišta da, usled velike inklinacije, ne dođe do nepotrebnog opterećenja kičmenog stuba.

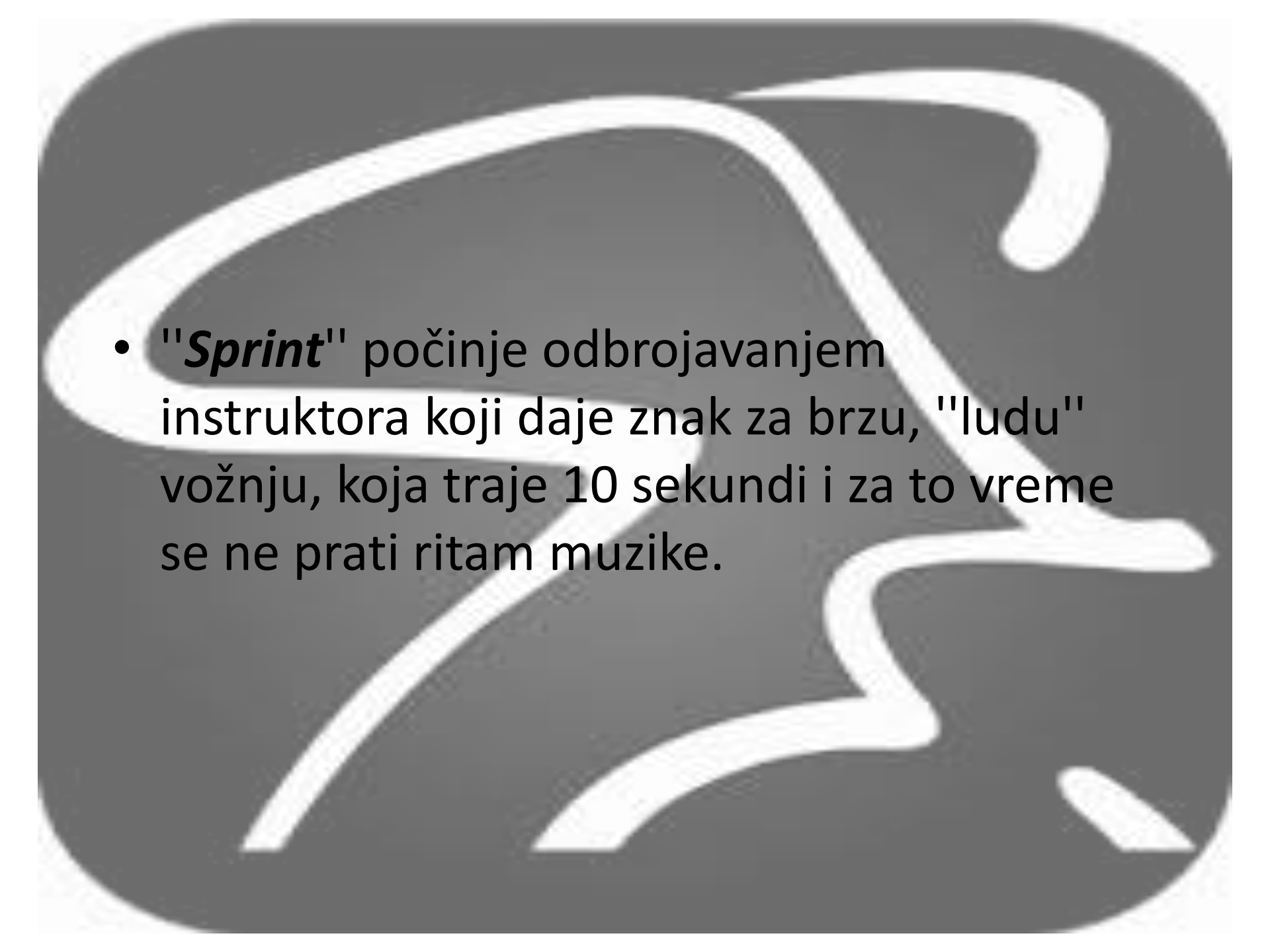
# ***STRUKTURA ČASA SPINNING-A***

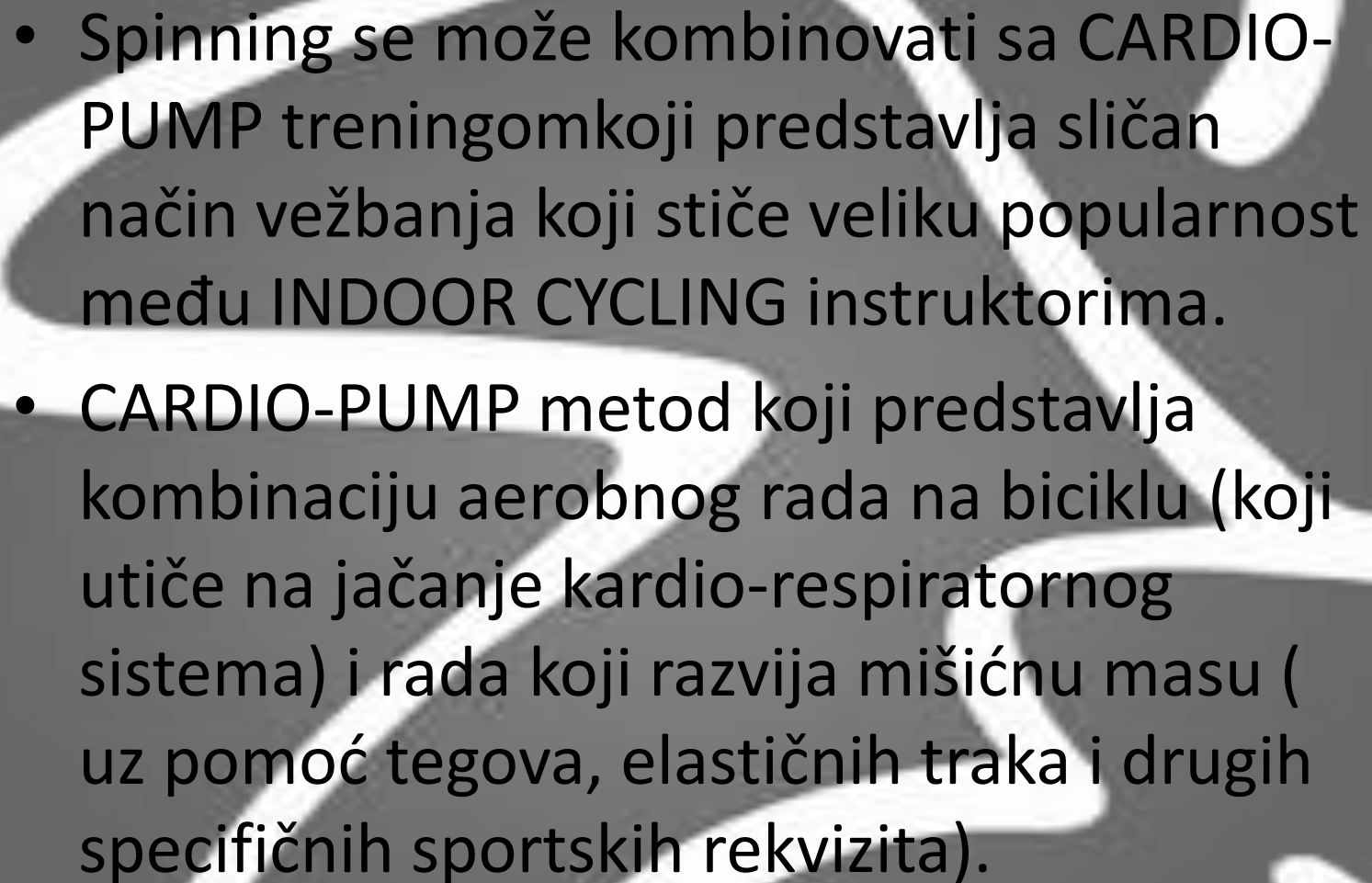
- Preporučuje se trajanje vežbanja od 45 do 60 minuta. Instruktor "vodi" vežbače kroz hipotetsku vožnju, u toku koje je potrebno pratiti ritam muzike.
- Postoje 6 osnovnih tipova vožnje:
  - ***Ravnica***
  - ***Dolina***
  - ***Planina***
  - ***Skakanje***
    - ***Trka***
    - ***Sprint***



- 
- Za vreme vožnje "**ravnicom**", otpor bicikla je veoma mali a ritam muzike je brži. U "**dolini**" se ritam muzike usporava a raste otpor bicikla. U "**planini**" se može voziti u sedećem ili stojećem položaju: povećava se otpor a ritam muzike se smanjuje još više. Instruktor savetuje da se vozi u stojećem položaju.

- "**Skakanje**" zahteva stalno podizanje i spuštanje na sedišta u konstantnoj brzini, održavajući zadati ritam muzike. Ako npr. instruktor kaže: "jumping 4" to znači da treba voziti 4 takta u sedećem a 4 takat u stojećem položaju. "**Trka**" zahteva stalni stojeći položaj, sa šakama postavljenim u položaju širem nego kod vožnje "ravnicom". Trup je savijen unapred a trbušni mišići su u stalnoj kontrakciji.

- 
- "***Sprint***" počinje odbrojavanjem instruktora koji daje znak za brzu, "ludu" vožnju, koja traje 10 sekundi i za to vreme se ne prati ritam muzike.

- 
- Spinning se može kombinovati sa CARDIO-PUMP treningom koji predstavlja sličan način vežbanja koji stiče veliku popularnost među INDOOR CYCLING instruktorima.
  - CARDIO-PUMP metod koji predstavlja kombinaciju aerobnog rada na biciklu (koji utiče na jačanje kardio-respiratornog sistema) i rada koji razvija mišićnu masu (uz pomoć tegova, elastičnih traka i drugih specifičnih sportskih rekvizita).

# ***OSNOVNE POZICIJE U SPINNINGU***

- Vožnja u sedu
- Vožnja u stajanju
- Penjanje u sedu
- Penjanje u stajanju
  - Skakanje

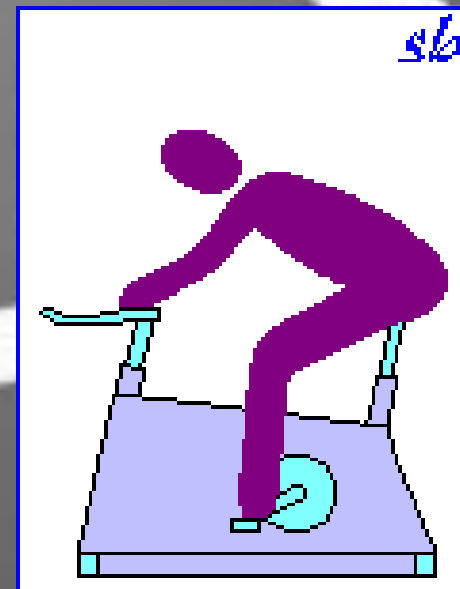
- **1. Vožnja u sedu**– osnovna pozicija koja se koristi za bilo koji ritam i intenzitet rada. Vežbač se nalazi u sedećem položaju. Šake su postavljene na upravljaču u razmaku od 10 cm. Ruke su lagano povijene u zglobu lakta. Preporučuje se intenzitet rada od 80-110 rotacija pedala u minutu (RPM).



- **2. Vožnja u stajanju** – Vežbač je u sojećem stavu sa stopalima na pedalama. Telo je uspravljeno skoro do vertikalnog položaja a zadnjica dodiruje vrh sedišta. Ruke su u laganoj fleksiji a šake se nalaze na upravljaču u razmaku od 25-30 cm. Mišići donjih ekstremiteta su izuzetno angažovani jer trpe pritisak težine tela. Preporučuje se rad slabog intenziteta.

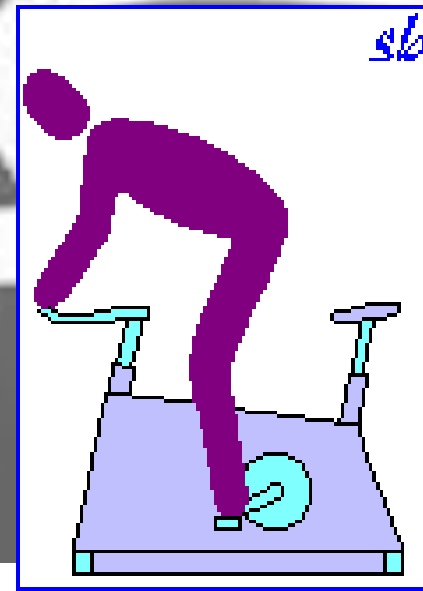


- **3. Penjanje u sedu**—Ova pozicija se koristi za savladavanje blagog uspona. Vežbač sedi na sedištu u položaju u kome su kukovi postavljeni unazad. Na ovaj način se lakše okreću pedale. Ruke su u laganoj fleksiji u zglobu lakta a šake su postavljene na bočnim krivinama upravljača. U ovoj poziciji se izvodi rad srednjeg intenziteta.





- **4. Penjanje u stajanju** - Ova pozicija je potrebna prilikom savladavanja velikog uspona. Telo je savijeno unapred a šake su postavljene na prednji deo krivina upravljača. Opterećenje je veliko i podrazumeva maksimalnih 60-70 rotacija pedala u minutu (RPM). Ova pozicija zahteva visok nivo razvoja motoričkih sposobnosti jer je prisutno veliko opterećenje organa i mišića.

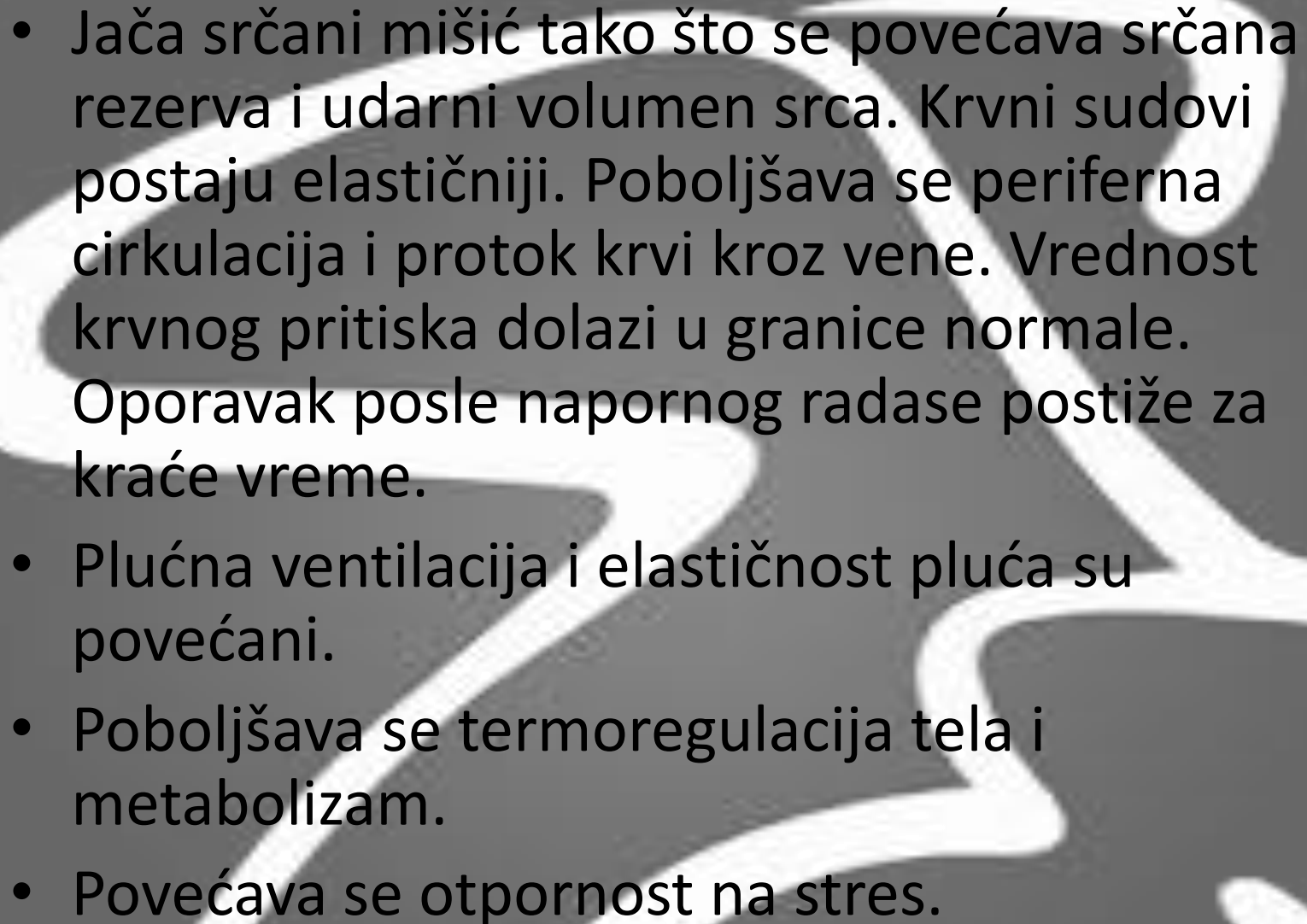


- **5. Skakanje** – Karakteriše se kontinuiranim podizanjem zadnjice sa sedišta, kao da vežbač želi da izbegne improvizovane neravnine "terena". Telo je uspravljeno i nalazi se na sredini bicikla, sa rukama lagano savijenim u zglobu lakta. Šake su postavljene na upravljač u razmaku od 25-30 cm. Podizanje tela se može izvoditi u određenom, konstantnom ritmu, ili odgurivanjem od pedala, s vremena na vreme.



# ***PREDNOSTI I NEDOSTACI SPINNINGA***

- Usporava starenje koštanog tkiva i hrskavice. Čak i gubitak koštane materije i kalcijuma u skeletu (osteoporoza) može biti usporen zahvaljujući fiziološkom stimulusu koji predstavlja fizička aktivnost.
- Poboljšava mišićnu masu i snagu angažovanih mišića, kao i njihovu gipkost i čvrstinu zglobova.
- Poboljšava okretnost i generalnu efikasnost nervnog sistema.

- 
- Jača srčani mišić tako što se povećava srčana rezerva i udarni volumen srca. Krvni sudovi postaju elastičniji. Poboljšava se periferna cirkulacija i protok krvi kroz vene. Vrednost krvnog pritiska dolazi u granice normale. Oporavak posle napornog radase postiže za kraće vreme.
  - Plućna ventilacija i elastičnost pluća su povećani.
  - Poboljšava se termoregulacija tela i metabolizam.
  - Povećava se otpornost na stres.

# ***NEDOSTACI***

- Najčešće se povrede dešavaju u poziciji vožnje u stajanju jer se tako opterećuje kičmeni stub i kolena i skočni zglob. Zbog neodgovarajuće opreme, pre svega patika, može doći do iskliznuća stopala sa pedale pa se kao posledica javlja povreda skočnog zgloba, pre svega. Usled rada visokog intenziteta, dolazi do trauma Ahilove tetive i mišića nogu (m.gemellus i m. soleus).