

LO SPINNING®

Lo **spinning** o **attività aerobica di gruppo su bicicletta stazionaria**, "stationary bike", è un allenamento aerobico importato in Europa nel 1995 dagli Stati Uniti.

Nasce come preparazione in luoghi chiusi per il ciclismo su strada (indoor cycling) ed ha una sua evoluzione tecnica grazie al suo inventore Johnny G., un ciclista americano che ha creato un metodo d'allenamento.

Il metodo ha integrato la tecnica di pedalata a varie velocità, la tecnica di concentrazione e coinvolgimento tipico del training autogeno con l'ausilio di scelte musicali appropriate.

La forza del metodo sta nella sua capacità di adattarsi alle esigenze di chi lo utilizza come preparazione atletica come dell'utente del centro fitness che lo utilizza per la tonificazione muscolare e per migliorare l'efficienza cardiovascolare. Il ritmo consente di allenare la regolarità della pedalata, favorisce la concentrazione e di conseguenza migliora capacità di gestire il dispendio energetico.

Johnny G ha sviluppato il programma di allenamento SPINNING proprio partendo dall'esigenza di potenziare il corpo e la mente allo stesso tempo. Johnny G ha sviluppato il programma di allenamento SPINNING proprio partendo dall'esigenza di potenziare il corpo e la mente allo stesso tempo. «Spinning riguarda lo sviluppo mentale e fisico - dice Johnny G - insegna che realizzare i propri sogni richiede impegno, così aumentiamo la resistenza sulla bici e pedaliamo più forte. Usiamo la bicicletta come strumento per risvegliare l'energia. Il mio scopo è motivare un essere umano a scoprire le sue risorse; io riesco a far capire alla gente come ci si sente a non mollare durante la salita».

Lo scopo ultimo dello Spinning program è quindi portare ad un miglioramento della condizione psicofisica generale di chi lo pratica, insegnando a trovare quella connessione tra mente e corpo che consente di ottenere il massimo beneficio dall'attività fisica. Semplificando, Spinning è l'antitesi dell'allenamento svolto sulle macchine mentre si guarda la televisione o si naviga sul Web, con il corpo che svolge un lavoro meccanico mentre la testa va da un'altra parte.

La lezione si svolge in gruppo, sotto la direzione di un istruttore che impartisce i ritmi di pedalata secondo la velocità della musica utilizzata.

Si cerca di condurre il ciclista attraverso un viaggio virtuale in cui la concentrazione e il coinvolgimento portino la mente a superare la fatica fisica e ad aumentare così le proprie capacità organiche.

Le lezioni hanno una durata di un'ora circa e producono un ottimo allenamento aerobico con un grosso dispendio calorico.

Secondo uno studio dell'Istituto di Scienza dello Sport del CONI (Dott. Faina - Mirri - Scarpellini, Roma 1997), il costo energetico della pratica dello spinning è stato pari a 540 Kcal/h ma con un'alta concentrazione ematica di lattato (superiore a 4mm) anche se il valore del consumo d'ossigeno è pari al 67% di V.O. max (massima potenza aerobica).

Questo indica come la pratica dello spinning sia un ottimo allenamento aerobico, anche se alterna fasi di sforzo in cui si oltrepassa la soglia anaerobica a fasi di recupero attivo e lo sforzo cardiaco varia dal 60 % al 90 % della massima frequenza cardiaca.

Visto il largo range di sforzo cardiovascolare, è importante che le lezioni siano seguite e suddivise secondo l'intensità dello sforzo.

Con la larga diffusione di questa nuova tecnica d'allenamento aerobico sono nate delle varianti rispetto alla metodica iniziata da Jonhhy G.: infatti, alcuni insegnanti hanno introdotto l'uso degli arti superiori con movimenti di coordinazione o addirittura applicando dei piccoli carichi per aumentarne la resistenza allo sforzo.

L' attrezzo

La bike utilizzata per lo spinning non è una semplice cyclette da casa o quelle con il display digitale per il lavoro aerobico, ma ha delle particolarità specifiche per la pratica della lezione di spinning:

- il telaio deve essere molto robusto e regolabile in modo da essere adattato a tutte le altezze e morfologie
- deve resistere ad un alto grado di sollecitazioni meccaniche ed usura al sudore
- il manubrio deve consentire il corretto appoggio delle mani a tutte le andature e non deve dare luogo a vizi posturali durante i vari tipi di pedalata
- il sistema di regolazione della resistenza deve essere micrometrico in modo tale da potersi adattare ad ogni grado di personal fitness



La Spinning Bike

In conclusione lo spinning è un allenamento aerobico ad alto consumo calorico rivolto ai praticanti delle palestre ed in particolare agli appassionati del ciclismo.

Per beneficiare di tutti gli effetti dello spinning si consiglia di praticarlo in una palestra in lezioni di gruppo e con istruttori qualificati.