



Lo SPINNING!

PREMESSA

Lo spinning è un'attività di tipo aerobico che si svolge generalmente in gruppo ma eseguibile anche da soli in quanto si tratta di fare bicicletta sul posto al ritmo di musica. La cosa interessante è che chi si allena può regolare la propria bicicletta a seconda della proprie capacità. Gli allenamenti sono molto divertenti proprio grazie alla musica e con un buon istruttore, il tempo vola! Le lezioni durano in genere 45 minuti, perché oltre sarebbe estenuante.

PERCHE' FUNZIONA

Quando si sforzano molto i muscoli durante un allenamento, si provoca un loro cedimento al quale il corpo reagisce lavorando per renderli più forti e più grandi di prima. Ciò è dovuto al principio di "overload" ossia di sovraccarico, secondo la quale per costruire una nuova forma fisica dobbiamo sovraccaricare di sforzo fisico il nostro corpo fino a portarlo oltre il limite massimo al quale poi si adatterà. Questo processo richiede molta energia, quindi, dopo un intenso allenamento costituito, ad esempio, dallo spinning, il nostro corpo si affatica notevolmente e brucia più calorie del solito provocando un aumento del tasso metabolico. Il motivo per il quale questo allenamento intenso provoca un aumento maggiore del tasso metabolico rispetto ad altri allenamenti, è che gli esercizi sono composti e mettono sotto sforzo i principali muscoli del corpo. Infatti, più grande è il muscolo che ha lavorato e maggiore l'effetto sul metabolismo in quanto il corpo non brucia solo durante l'allenamento, ma anche nelle ore e giorni successivi. Ecco perché lo spinning è uno dei migliori allenamenti in assoluto. I muscoli più coinvolti durante l'allenamento sono quelli della coscia, i glutei e la parte posteriore ed inferiore della gamba, che sono i muscoli più grandi e più forti nel corpo. Oltre a questi muscoli principali, vengono fatti lavorare anche i tendini del ginocchio.

Ulteriori effetti benefici:

Approfondendo ulteriormente, il principio dello spinning non è semplicemente quello di sovraccaricare i muscoli, ma di farlo in diversi modi. Per esempio, la resistenza enorme del pedalare un minuto in salita ripida durante un allenamento tranquillo crea acido lattico nei muscoli facendo lavorare al massimo anche il sistema cardiovascolare. I risultati sono spesso di gran lunga maggiore di quanto si potrebbe raggiungere in un lungo ciclo continuo in palestra o anche su strada. Ecco perché un paio di lezioni di spinning a settimana garantirà risultati in termini di perdita di grasso, aumento di forza delle gambe ed un enorme beneficio cardio vascolare.