



Spinning je program namenjen stacionarnom biciklu kojem je primaran cilj izvući što više energije iz tela. Na svakom se treningu posvećuje pažnja drugačijem načinu vožnje koju, naravno, diriguju treneri. Upotrebom muzike i različitim tehnikama vizualizacije, vežbači razvijaju snažnu vezu uma i tela koja jača iz treninga u trening. Sjajno zvuči u teoriji, zar ne? Jednom sam primio e-mail u kojem sam upitan za mišljenje o spinningu. Da budem iskren, nisam njegov veliki zagovornik ni obožavatelj. Postoje mnogo bolji načini kako se rešiti masnih naslaga i provesti vreme na treningu.

Kao prvo, svi časovi spinninga nisu jednako delotvorni. Možete napraviti puno više posla u manje vremena. Samo se morate potruditi oko vlastitih intervala vežbanja. I budući da nisu toliko delotvorni, kako ih uopšte učiniti korisnima.

Kao drugo, visoki broj otkucaja srca u minuti (RPM) u spinningu nema previše smisla. Time nećete postići ništa po pitanju gubitka masnih naslaga. Jedino što sam čuo od žena koje su pohađale takve časove je da su njihova bedra, posle spinninga od 150 RPM-a, bila užasno iscrpljena i zamorena.

Zašto je spinning s visokim RPM-om nekoristan? Zato što je količina obavljenog mehaničkog rada manja nego onda kada povećate otpor i pedalujete s nižim otkucajima srca (npr. 80 RPM). Stoga

izbacite spinning s visokim brojem otkucaja srca, a izvodite intervale s većim otporima. Uštedećete vreme, a postići jednake ili još bolje rezultate.



koji intervali su najviše otpora i najviše turbulencija? Ili umereni broj otkucaja srca su jedini dio spinning časova

Više otpora = više turbulencija = više

gubitka masnih naslaga.

To je vrlo jednostavna jednačina. Ali opet, ove intervale s većim otporom možete izvesti na svoju ruku u upola manje vremena nego što vam traje jedan čas spinninga. -Jedan čas spinninga = oko 45 minuta.

-Strukturirani intervalni trening = oko 20 minuta.

-Uštedeno vreme = 25 minuta - Što je i više nego dovoljno za trening snage s nekoliko superserija čime ćete izgraditi mišiće i stvarno rasplamsati metabolizam. Sad je to mnogo bolje oblikovan trening kojim ćete napraviti značajnije promenena svom telu.

Kombinacija treninga snage i intervalnog treninga je očiti pobednik - mnogo je delotvorniji za izgradnju mišića i rešavanje masnih naslaga od bilo kojeg časa spinninga, aerobika ili kružnog treninga.

E sada, ako neko treba grupu ljudi

oko sebe da bi se mogao motivisati, onda u redu. Ako je to jedan od onih zabavnih treninga u nedelji, tada se nemojte ustručavati. Možete nastaviti i sa spinningom ako želite. Bolje ikakva

vežba nego nikakva.

Međutim, ako mislite da su časovi spinninga delotvorniji način za potrošnju masnih naslaga, nemojte se zavaravati. Kada se trebate rešiti sala u manje vremena, kombinacija snage i intervala je mnogo delotvorniji način. Treninzi posebno strukturirani za spaljivanje masnoća, poput treninga snage zajedno s intervalnim treningom, su mnogo efikasniji nego nasumični časovi spinninga.

izvor: building-body.com