



Spinning bike

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Spinning bike

§§§googlestart§§§

Lo **spinning bike** è un'attività sportiva ideata da **Johnny G. Spinner**, sbarcata in Italia nel 1995. Si tratta di una delle discipline che nel corso del 2000 hanno incontrato maggior gradimento e popolarità nei centri fitness e nelle palestre. Lo spinning bike è un'attività fisica da praticare in gruppo o da soli, su di una **cyclette**, una bicicletta stazionaria appositamente studiata e messa a punto per tale forma sportiva.

Molto simile al ciclismo, se non una sua variabile, lo spinning bike offre in più, rispetto al ciclismo, il vantaggio di poterlo praticare al chiuso, quindi anche nei mesi invernali; consente l'allenamento delle caratteristiche anaerobiche e della potenza muscolare in tempi più brevi rispetto alla bicicletta da corsa o alla mountain bike; può essere considerato come una valida alternativa per tutti coloro che hanno problemi nella **corsa**.

La pratica dello spinning bike ha preso sempre più piede nel tempo interessando anche i muscoli della parte superiore del corpo grazie all'esecuzione di movimenti di coordinazione abbinati a piccoli carichi.

§§§googlemean§§§ Lo scopo principale di questo [sport](#) è quello di azionare ogni muscolo del corpo. Perciò, lo spinning bike viene considerato come un ottimo allenamento aerobico, durante il quale alle fasi di intensa attività muscolare, che raggiunge anche la fase anaerobica, si alternano fasi di recupero attivo, ritornando in uno stato aerobico.



Quindi, lo spinning bike presenta caratteristiche e forze da applicare molto particolari:

- **forza trofica**, per aumentare la capacità di esprimere forza. Si alternano fasi ad alto sforzo fisico, che variano dai 7 ai 10 minuti, a fasi di recupero, in media di 2 minuti;
- **forza resistente**: pianura, run, sterrato, salita da seduti e in piedi, walk). Resistenza medio-bassa, frequenza bisettimanale (45 minuti a seduta), ritmo di pedalata 70-132 Rpm;





- **forza elastica:** a bassa intensità, vengono effettuate esecuzioni molto rapide per un massimo di 30 secondi, seguite da recuperi di circa 2 minuti. Questo lavoro viene alternato a fasi di circa 10 secondi ad intensità media e con recuperi di circa 1 minuto. Le tecniche utilizzate sono: pianura, run, sterrato, accelerazioni in salita e in pianura, jump, walk, salita in piedi e seduti. Resistenza medio-bassa, frequenza bisettimanale (45 minuti per seduta), ritmo di pedalata 70-132 Rpm;

- **forza esplosiva:** espressione di forza massimale in tempo brevissimo. Le tecniche utilizzate sono: pianura, run, sterrato, accelerazione in salita e in pianura, jump, walk, salita in piedi e seduti. Resistenza medio-bassa, frequenza bisettimanale (45 minuti per seduta), ritmo di pedalata 70-132 Rpm.

Da questo si evince che lo spinning bike è uno [sport](#) completo ma anche molto esigente in termini di lavoro fisico. Richiede, infatti, un grosso impegno fisico, con sollecitazioni brusche dei sistemi **cardiovascolare** e **muscolare** (a causa della variazione delle fasi di intensità). Perciò prima di intraprendere un allenamento così faticoso è bene consultare il proprio medico.

Lo spinning bike, però, ha le sue **controindicazioni** : a causa del ripetersi della posizione in piedi sui pedali, può causare sovraccarichi della colonna vertebrale e tendinopatia rotulea. Utilizzato come allenamento complementare sostitutivo della corsa, lo spinning bike, se praticato ad alta intensità, può essere traumatico e può causare problemi al tendine d'Achille o alla muscolatura della gamba.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

