

Možná si pamatujete onu scénu ze slavného filmu, kdy se Bridget Jonesová rozhodla, že shodí pár kil a dostane se do kondice. Sedla na rotoped a po pár šlápnutích z něj spadla. Na rotopedu si sice můžete klidně šlapat doma v obýváku před televizí. Ale jednak vás to patrně brzy přestane bavit a navíc sami nikdy nedocílíte takových výsledků, jako když se vydáte na spinning. Komplexní kondiční cvičení, které ovládlo velká fitness centra a získalo si tisíce příznivců.

Na stojícím kole do rytmu hudby

Spinning není zdaleka jen pouhé šlapání na rotopedu. (Ostatně ani se mu neříká rotoped. A stejně jako je pod ochrannou značkou zaregistrován samotný spinning, je podobně „ošetřeno“ i speciálně vyvinuté kolo.) Tady se do pedálů šlape ve skupině za rytmů hudby. A především jde o řízený trénink pod vedením zkušených instruktorů, kteří vám přesně nadávkují a naordínují, co potřebujete. Může vám být patnáct nebo třeba šedesát, na věku nezáleží. Spinningové „jízdy“ jsou určeny pro každý věk i jakoukoliv fyzickou zdatnost. Program kombinuje trénink podle srdeční frekvence s pěti styly jízdy. Každý, kdo si na stacionární kolo sedne, si přizpůsobí svůj výkon své individuální kondici.

Pokud se do speciálního centra vypravíte, máte jednu záruku. Všude se vám dostane stejně kvalitního tréninku. Spinningové programy směřují totiž nabízet jen autorizovaná

INFORMACE

Spinningová centra lze i v tuzemsku dnes počítat již na desítky. Některá nabízejí dokonce první lekci zdarma. Seznam všech center i s detailními informacemi, stejně jako další podrobnosti o spinningu najdete na oficiálních webových stránkách: www.spinning.cz



FOTO: ARCHIV

Spinning

centra. Dnes jich funguje skoro 20 tisíc v 80 zemích světa.

Z garáže do center

Spinning se zrodil v 80. letech uplynulého století v USA. Tehdy se dálkový cyklista Jonathan Goldberg, známý pod přezdívkou Johnny G, připravoval na náročný závod přes Ameriku. A při tom část svého tréninku přesunul do interiéru na stojící kolo. Záhy zjistil, že trénink, který vymyslel pro

sebe, může pomoci i jiným. A samozřejmě že by na tom šlo i slušně vydělat. První lekce dával ve své garáži v Los Angeles. Ohlas byl ovšem velký, a tak brzy nechal vyvinout speciální spinningové kolo. To se v roce 1995 začalo vyrábět sériově a postupně se ještě vylepšovalo.

Cvičení pro každého

Spinning nevyžaduje žádnou přípravu, takže se není

třeba bát. Je to každopádně dobrý způsob, jak si udržet a zlepšit fyzickou kondici. Navíc snadným a díky hudbě a skupinovému pojetí pro mnoho lidí i zábavným způsobem. Stejně tak je to ideální cvičení, jak zhubnout. „Při jedné 45minutové lekci průměrně spálíte 400 až 600 KCal, což je 12krát víc než při aerobiku, aniž byste zatížili své klouby,“ tvrdí oficiální stránky českého spinningu. A ve finále se hodí spinning i jako trénink pro aktivní sportovce, ať už hrají tenis nebo fotbal. Díky měření tepové frekvence lze simulovat různé tréninkové zátěže: od vytrvalosti a rychlosti až po výbušnost. Ne náhodou si spinningem zlepšují při tréninku kondici hráči z kanadsko-americké hokejové NHL.

Pokud se vydáte na spinning poprvé, rovnou si vezměte sportovní oblečení z materiálu, který saje. Pořádně se totiž zapotíte, tím si můžete být naprosto jisti. Nejlepší jsou tak klasické cyklistické šortky. Sportovní boty by pak měly mít pevnou podrážku. ● (ad)

