

SPINNING

- Set 23, 2014
- admin
- 0 commenti



Lo **Spinning** è un'attività aerobica/anaerobica praticata su bike indoor.

Si eseguono varie andature e velocità con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che scandisce il ritmo della pedalata. Le lezioni si svolgono in gruppo e l'istruttore, posizionato di fronte agli spinner, detta i ritmi pedalando. Il ritmo della musica e la "resistenza" della bike varieranno durante la lezione per simulare un percorso virtuale che immaginiamo dentro di noi. Ritmi lenti con resistenze importanti simuleranno delle salite, al contrario cadenze veloci e resistenze basse identificheranno percorsi pianeggianti o salite vivaci. Lo spinner ha sempre la possibilità di regolare in maniera autonoma la resistenza, e quindi la difficoltà in base alle proprie capacità. Le lezioni producono un ottimo allenamento con un alto dispendio calorico migliorando non solo la potenza e la capacità di allenamento dell'individuo ma anche il lavoro degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.

Risulta pertanto ideale per **migliorare la composizione corporea** e diminuire la percentuale di **massa grassa**.

[Continua a leggere](#) [1]

Source URL: <http://www.area29.it/spinning?page=5>

Collegamenti

[1] <http://www.area29.it/spinning>