

# Spinning: aula na bicicleta emagrece e oferece outros benefícios



Conhecido como o "detonador de calorias", o spinning é um exercício aeróbico feito com bicicletas estáticas, sendo uma das aulas mais disputadas das academias. E não é por menos. Ele queima gorduras,

fortalece os músculos e, de quebra, aumenta a resistência cardiovascular e respiratória.

## **Benefícios do Spinning**

O gasto energético em uma aula de spinning varia de 500 a 700 calorias por hora, dependendo da intensidade da aula e do condicionamento físico do praticante. "O emagrecimento é realmente o grande benefício que este exercício proporciona", explica Jean Carlo, professor da Reebok Club.

Ele ressaltava outros benefícios da prática regular de spinning, como: ativação cardiorrespiratória, o fortalecimento dos membros inferiores (pernas e glúteos), do abdômen e da região lombar. "A atividade contribui ainda para a redução do colesterol, da pressão arterial, ajuda no controle do diabetes e diminui o risco de doenças coronarianas", completa Jean.

## **Como fazer Spinning**

Primeiro é preciso regular a bike. Para isso, coloque o banco na altura dos seus ossinhos do quadril. Depois, certifique-se que ele não está muito para frente nem para trás. Para isso, sente-se no banco, com os pés paralelos ao chão, e veja se seus joelhos ficam alinhados com o tornozelo.

Regular o guidão também é fácil. A distância dele para o banco deve ser do mesmo comprimento do seu antebraço, com os dedos estendidos. Lembrando que o guidão deve ficar sempre mais alto que o banco. Depois, suba na bike e verifique se falta algum ajuste. E lembre-se: a maior parte das lesões está relacionada à má regulagem do equipamento.

## **Spinning para iniciantes**

Com tantos benefícios, é de se entender porque o ciclismo indoor se consagrou no horário nobre das academias. Se você está começando agora, a dica é usar uma bermuda acolchoada, ou levar um banco de gel. O selim da bicicleta é muito duro e estreito para quem não está acostumado.

## **Quem pode fazer e contraindicações**

Em geral, as aulas de spinning são frequentadas por homens e mulheres, entre 15 e 60 anos, que demonstram um perfil ativo e buscam uma atividade com grande dispêndio de energia física. Mas atenção às contra-indicações:

"Não devem encarar o exercício pessoas que tem problemas cardíacos severos e elevados graus de comprometimento dos joelhos e coluna", explica Jean Carlo. Se praticar spinning de duas a três vezes por semana, você verá os resultados mais significativos a partir dos dois meses.

## **Spinning para emagrecer**

Se o seu objetivo é emagrecer, a atividade física deve ser praticada com o coração trabalhando entre 65% e 75% de sua frequência cardíaca. Se você tem 25 anos, por exemplo, sua frequência cardíaca mínima, para promover a queima de gordura, é 127, e a máxima, é 146.