

A importância da música na aula de Spinning



Gilberto Ambrogi explica que a escolha das músicas durante a aula dá ao aluno uma clara referência da intensidade e do tipo de terreno a ser simulado naquele momento (plano/subida).

“Além disso, a trilha sonora tem forte apelo motivacional e cabe ao professor fazer uso desta ferramenta para conquistar seu público alvo”, destaca o professor.

Quem pode praticar o Spinning?

Gilberto explica que qualquer pessoa que possa pedalar pode fazer aulas de Spinning. “A ausência de impacto, a intensidade que pode ser individualizada e a pouca amplitude das articulações envolvidas permitem sua prática por pessoas que, muitas vezes, foram desaconselhadas a praticar outras atividades físicas”, destaca.

Porém, de forma geral, a orientação é a mesma. Antes de iniciar a prática de qualquer atividade física regular é fundamental consultar um médico.

Quantas aulas de Spinning praticar por semana?

Gilberto Ambrogi explica que, quando existe uma periodização das aulas, a pessoa pode praticar o spinning diariamente, respeitando ao menos um dia de descanso semanal.

Periodização é a programação das aulas. Há sessões de “montanha”, em que os alunos devem fazer bastante força para trabalhar os músculos das pernas; outras que priorizam a perda de gordura; e treinos intervalados, que são feitos para os alunos ganharem fôlego e melhorarem o condicionamento físico.

“Em academias onde não existe periodização, normalmente todas as aulas são muito intensas e, por isso, não é aconselhável praticar diariamente”, destaca o professor Gilberto.

Dicas importante para a prática de Spinning

- Antes de iniciar a atividade, regule o banco e a altura do guidom da bicicleta, sempre de acordo com as orientações do professor;
- Tenha sempre a mão uma toalhinha, até para evitar que suas mãos escorreguem no guidom;
- Leve uma garrafinha de água e se hidrate durante a aula;
- Procure usar frequencímetro durante a aula. Esse aparelho serve para monitorar a frequência cardíaca e, assim, fica mais fácil você queimar gordura.

Spinning X Jump

Além do Spinning, as aulas de Jump também se destacam muito nas academias de todo o país. Mas, enfim, qual delas oferece mais benefícios?

Gilberto explica que o Jump tem como vantagem o impacto, que ajuda na retenção de cálcio, e a intensidade das aulas, que leva a um grande gasto calórico. “O Spinning, por sua vez, quando periodizado, pode ser praticado todos os dias e é uma atividade suave às articulações e músculos do corpo”, diz.

Ainda de acordo com o professor, não há uma atividade melhor ou pior. “Diria até mesmo que a prática combinada destas atividades durante a semana poderá trazer benefícios ainda maiores às mulheres”, finaliza Gilberto Ambrogi.

Os exercícios aeróbicos, como o spinning, são campeões quando o assunto é emagrecer com saúde e, ainda, conquistar o condicionamento físico desejado.

Em todas as academias do mundo, uma das modalidades mais procuradas com certeza é o spinning. Bicicletas que simulam condições extremas de subidas e descidas, as aulas de spinning reúnem um professor cheio de gás, músicas agitadas, muita ação e adrenalina e, claro, muitas subidas e descidas simuladas por uma bicicleta ergométrica. Que o spinning é superanimado, todo mundo sabe, mas você conhece os benefícios e como surgiu essa modalidade?

HISTÓRIA

O spinning foi criado por um sul-africano chamado Johnathan Goldberg. Ciclista e fisiculturista, ele trocou a África do Sul pela Califórnia em 1979. Logo ao chegar nas Américas foi assaltado e perdeu um terço das suas economias, o que o fez começar a vender facas para recuperar seu dinheiro. Mas, depois de 6 meses, conseguiu ingressar no mundo das academias de ginásticas. Em 1980, já era personal trainer de estrelas como a atriz Brooke Shields e o cantor Kenny Rogers. Mas Johnny G. era movido por desafios. Participar de uma prova com 24 horas de duração e 800 km pedalados não era suficiente. Ele queria ser o primeiro ciclista a concluir a maratona que cruza os Estados Unidos de ponta a ponta, o Race Across America, em menos de oito dias. Eram 22 horas por dia pedalando entre montanhas e desertos, exposto ao sol e à chuva, para completar os 5 mil km que separam a Califórnia de Nova York. Na primeira tentativa, em 1987, ele desistiu faltando apenas 640 km da chegada. Estava assombrado por suas paranoias. Recorda que “via uma árvore e pensava que era uma pessoa”. Chegou a perder 15 kg pois não comia, achando que ficaria mais leve para subir as montanhas.

Porém, na segunda tentativa, melhor preparado psicologicamente, pois havia recém-casado e sua esposa esperava um filho, conseguiu concluir em 8 dias. E foi justamente treinando para essa prova que criou o spinning.

Para o preparo, pedalava entre 1.100 km e 1.300 km por semana. Chegou a pedalar 24 horas sem parar e quase sofreu um acidente. A combinação do perigo causado pelo cansaço e o pouco tempo que ficava com sua família, o fez construir uma bicicleta estacionária que simulasse as condições enfrentadas nos desafios e, ao mesmo tempo, pudesse ficar em casa com a mulher grávida. De obra caseira, o spinning virou negócio em 1989, quando ele abriu sua primeira academia de ginástica. “Quis dar para as pessoas, em 40 minutos, um pouco da minha experiência”, conta Johnny.

QUAIS OS BENEFÍCIOS?

O spinning traz muitos benefícios nítidos para a saúde do corpo e da mente. Em uma aula de spinning você consegue eliminar 700 calorias e conquistar:

- bom condicionamento físico;
- emagrecimento saudável;
- fortalecimento da musculatura;
- aumento da resistência cardiovascular e respiratória, diminuindo o risco de doenças coronarianas;
- redução do colesterol e da pressão arterial;
- ajuda no controle do diabetes.

Os benefícios de atividades fitness como o spinning vão além do corpo, refletem no estilo de vida dos participantes. Disposição e bom humor são outros benefícios gerados pelas práticas de exercícios físicos aeróbicos. Aliado à alimentação equilibrada e exercícios físicos, é essencial para levar uma vida leve. Com o controle e boa saúde do corpo e da mente, é possível melhorar a

produtividade no trabalho, o relacionamento com as pessoas a sua volta, além de ter mais determinação e menos cansaço.

No spinning você encontra a possibilidade de se divertir pedalando com pessoas motivadas, curtindo músicas superanimadas e desfrutando de vários benefícios, como emagrecimento ou aumento da massa muscular, por exemplo.