

7 benefícios do spinning que você não sabia



O **spinning** é um exercício muito procurado na academia. Não é para menos. A aula une música, animação total, grupo no mesmo foco e muito suor, que fazem uma combinação poderosa para qualquer exercício.

Vamos entender como são as aulas de spinning, os benefícios e por que você deve praticar.

Spinning: aula é para todos?

Essa modalidade, criada pelo ciclista sul-africano Jonathan Golderg entre as décadas de 1980 e 1990, é uma atividade bastante intensa. O spinning, na academia, tem acompanhamento de um instrutor.

A ideia é simular as condições do mesmo exercício realizado ao ar livre nessa bike de academia, por isso, em alguns momentos vai exigir bastante força do praticante, porque o instrutor vai simular a passagem por diversas superfícies e inclinações.

A bicicleta para spinning tem o guidão mais pesado do que um bicicleta normal e pode ser ajustada para movimentos, velocidades e cargas diferentes. Assim, é importante saber se o praticante tem condicionamento físico adequado para aula spinning.

Em uma aula de spinning para iniciantes ou até mesmo para os mais experientes praticantes, não deve ser esquecida uma boa alimentação prévia e cuidados com a hidratação, porque o treinamento é bastante dinâmico.

Benefícios do spinning

Além de aumentar força nas pernas e condicionamento, o spinning tem outras 7 vantagens:

1 – Spinning emagrece

Logo de início já é possível garantir que spinning emagrece, por isso, a modalidade é altamente recomendada para quem quer perder peso, tonificar músculos e ganhar resistência e condicionamento. Em uma aula de cerca de 45 minutos é possível queimar até 600 calorias.

2 – Alivia impacto nas articulações e joelhos

Uma aula de bike tem o grande benefício de aliviar o impacto nas articulações e nos joelhos, que evita e poupa regiões lesionadas e se torna um exercício aeróbico muito acessível.

Ainda assim é preciso realizar alongamentos antes e depois de fazer spinning, porque os músculos serão bastante exigidos no treinamento.

3 – Reduz a pressão arterial

Quem pedala com frequência em uma bike spinning, aumenta a quantidade e qualidade dos vasos sanguíneos, fazendo com que a pressão arterial diminua frente ao estresse do dia a dia.

4 – Diminui estresse e depressão

O spinning estimula a liberação de endorfina, hormônio que promove a sensação de bem-estar e prazer. Por isso, pode ser eficaz para espantar o estresse e prevenir a depressão.

5 – Pode ser praticado em qualquer idade

A bike tem diversas regulagens, permitindo adaptar para alunos com diferentes alturas e necessidades articulares. Além disso, as salas mais modernas como as da Cia Athletica contam com um sistema de monitoramento da FC em tempo real chamado CiaBeat, tornando assim um treino individualizado.

6 – Fortalece as pernas e região lombar

Os exercícios em bicicletas trabalham coxa, glúteos e lombar, que juntos formam um grupo grande muscular. Assim contribui muito com o fortalecimento de músculos muito usados no dia a dia do aluno e contribui também com elevado gasto calórico.

7 – Melhora a frequência cardíaca

Ao pedalar, seus batimentos cardíacos tendem a necessitar de um número de batidas menor para uma mesma intensidade com treinamento. Além disso, a sua frequência cardíaca recupera rapidamente em momentos de pausa entre estímulos fortes.

Para quem é iniciante é uma ótima prática para aumentar a frequência respiratória. Assim, exercícios cotidianos que traziam desconforto, como subir escadas, ficam bem mais fáceis depois que a pessoa começa a fazer spinning.

Agora que você já sabe sobre spinning, o que é e benefícios, esperamos você para uma aula experimental. Vem fazer parte do time dos que amam pedalar!