

O que é uma bicicleta de spinning?



Andar de bicicleta - ou fazer spinning - é uma atividade esportiva popular em todas as

academias e salas de ginástica (assim como o [kettlebell](#)), e que treina o sistema

cardiovascular ao som de música.

Foi inventada no final da década de 1980 por Johnny G. - Jonathan Goldberg, um ciclista

profissional sul-africano, quando dois amigos participaram de uma corrida de bicicleta de

aproximadamente 1.100 km nos Estados Unidos. Johnathan Goldeberg e John Baudhini

estavam percorrendo o deserto na Costa Oeste, quando um cachorro de nome Spinning

os perseguiu na madrugada. Daí surgiu o nome desse esporte hoje tão popular nas academias.

A bicicleta estática foi projetada para que atletas e esportistas de ponta pudessem continuar a praticar esportes em casa durante o inverno ou mau tempo.

Esta atividade de cárdio rapidamente se popularizou e aos poucos se espalhou para todos os países do mundo. Quase trinta anos depois, não há um clube de fitness que não tenha este aparelho simpático, que se tornou tão popular quanto as avançadas **fitas de suspensão esportivas TRX**.

Bicicleta ergométrica x spinning

A bicicleta ergométrica é um aparelho estático que reproduz a pedal. Entretanto, estudos mostraram que o spinning pode ser contra-indicado para novatos, pois o consumo de oxigênio durante o exercício é maior que o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2\text{max}}$) do corpo humano durante um exercício físico: cuidado com excesso de oxigenação!

Uma aula de spinning na academia dura cerca de uma hora e ocorre sob o olhar atento de um personal trainer ou coach esportivo.

Suplementar à corrida matinal de domingo e do treinamento de peso [com a barra EZ](#), o spinning é muito completo e oferece muitos benefícios.

Quais são os benefícios do treino com a bike para spinning?

O spinning pode atingir vários objetivos diferentes:

- Treinar para perder alguns quilos de gordura,
- Manter a forma física
- Desenvolver seu sistema cardiovascular
- Tonificar o corpo,
- Esculpir os músculos do corpo (músculos das costas, músculos lombares, psoas, nádegas, quadríceps, isquiotibiais, bíceps, tríceps, abdominais), etc.

ada, e é em geral utilizada para aquecimento, exercícios aeróbicos. Tem um cronômetro que marca a velocidade e as marchas, além de frequência cardíaca, quilometragem e tempo. A queima calórica varia em torno de 300 a 400 calorias em 60 minutos, segundo a velocidade e o plano seguido pelo aluno.

Por outro lado, o spinning pode simular um percurso incluindo subidas, planícies,

descidas, mas também sprints e corridas contra o relógio. É bem parecido com um treino

de ciclismo ao ar livre: a diferença é que o exercício pode ser ainda mais intenso.

O **personal** trainer pode variar as cargas e velocidades ao longo das sessões.

Sendo assim, o spinning é um exercício mais intenso do que fazer uma bicicleta

ergométrica comum. Ele produz um gasto calórico mais alto e tonifica mais os músculos

inferiores.

Praticada numa aula em grupo em uma academia ou em uma sessão de treinamento em

casa, o treino de bike ou spinning acontece ao som de uma música rítmica para tornar os

movimentos mais dinâmicos. Na **sua balança de bioimpedância**, você só vai ver bons

resultados!

O aparelho é equipado com uma correia de resistência variável, isto é, uma roda para

ajustar a intensidade do esforço que executa vários movimentos, incluindo pedalar em pé

e dar um sprint.

Então, estamos longe do passeio tranquilo em cenários de estradas de terras, ouvindo o

canto dos pássaros

O **spinning** realmente aproveita todos os benefícios do ciclismo, melhorando-os ainda mais. Ele provoca um gasto calórico importante, maximizando o número de calorias queimadas, permitindo que você fortaleça seus músculos. Muitos grupos musculares são de fato acionados e as articulações são preservadas.

Como é o treino com a bike de spinning?

São aulas em pequenos grupos numa bicicleta ergométrica especial que duram aproximadamente 40 a 45 minutos ao som de músicas animadas. Guiadas por um instrutor, a aula é dinâmica, alterando as intensidades e simulações de percursos como inclinação, declives e cargas. As aulas não são todas iguais, existem algumas modalidades de ciclismo indoor como:

Treino Intervalado ou HIIT

São pedaladas fortes intercaladas com pedaladas leves, ou seja, a frequência cardíaca aumenta e de repente cai. O legal desse tipo de exercício é que mesmo depois do final da

aula o aluno continua queimando calorias. Além disso, o aluno potencializa o condicionamento físico e o sistema cardiorrespiratório.

Treinamento de Endurance

Direcionada a baixa intensidade num maior período de tempo em uma mesma velocidade submáxima, a frequência cardíaca é constante. É uma aula tranquila em que o aluno fica mais tempo sentado na bicicleta ergométrica em velocidade constante moderada.

Treinamento de Montanha

É uma aula voltada ao treinamento de força, a velocidade costuma ser baixa. Porém, a carga desse tipo de aula é muito alta são simuladas muitas subidas durante a aula. Dessa forma o gasto calórico é bem alto, mesmo que a frequência cardíaca seja mais constante.

Em relação à frequência das aulas, é uma opção do aluno, pode ser feita diariamente.

Agora se o seu aluno é sedentário, o ideal é começar aos poucos com duas a três vezes por semana. As aulas também devem ser intercaladas, ou seja, um dia HITT, outro dia treinamento endurance e por aí vai.



Oito dicas para o spinning

- Use sapatilhas de ciclistas ou calçados apropriados para a prática de exercícios;
- A roupa também deve ser apropriada, como a bermuda de ciclista;
- Pedale com carga, de início faça com cargas leves e vai aumentando conforme o desempenho;
- Hidrate-se bem, sempre tenha uma garrafa de água em mãos;

- Não pare de pedalar de uma vez, quando aproximar do final, vai diminuindo gradualmente até parar;
- Ajuste bem a bike antes da aula, o banco deve ficar na altura da crista ilíaca ântero-superior, o guidão e o banco devem estar separados a uma distância de aproximadamente um antebraço e os pés bem ajustados nos pedais;
- O guidão deve estar mais alto que o banco;
- A postura deve estar correta para não sobrestrar a coluna;
- Alimente-se bem uma hora antes da prática de exercícios.