

A partire anni novanta lo **spinning** si è diffuso moltissimo, coniugando i benefici della classica cyclette, al divertimento delle attività aerobiche di gruppo.

Ancora oggi, all'epoca dei fitness club, le lezioni di spinning sono molto seguite, grazie alle innovazioni tecniche apportate degli ultimi decenni.

Lo **spinning**, è uno sport aerobico brioso, in grado di coinvolgere mentalmente e fisicamente. È particolarmente adatto per gli appassionati delle due ruote, ma è fantastico anche per chi desidera semplicemente **allenarsi in palestra e contemporaneamente liberare la mente dallo stress della vita quotidiana**. Grazie al sottofondo musicale che fa da accompagnamento a pochi semplici esercizi, lo spinning non comporta l' "impegno mentale" di dover seguire una coreografia.

La **musica** è in grado "caricare" chi pedala e aiutarlo a trovare la giusta grinta ed energia, lavorando a livello emotivo e motivazionale.

In cosa consiste una sessione di allenamento di spinning

La sequenza di una sessione di spinning inizia con un ritmo in principio lento e leggero. L'intensità poi aumenta scandita dalla musica e dalla ripetizione delle varie figure.

La bicicletta usata nello spinning, inventata come strumento per la preparazione in luoghi chiusi per il ciclismo su strada, è detta **spin bike** o "stationary bike", ed è in grado di alternare andature diverse, pianure e salite. Le posizioni di gambe e braccia variano in base al tipo di pendenza simulato con una rotella. C'è, inoltre, la possibilità di personalizzare il lavoro attraverso l'uso del cardiofrequenzimetro.

L'allenamento, di solito della durata di 45-60 minuti, consiste in **un'iniziale fase di riscaldamento ad andatura lenta**, seguita da una fase a ritmo più sostenuto, a sua volta seguita da una **fase di defaticamento e stretching**.

Lo Spinning fa bene a metabolismo, muscoli, cuore e mente

Come attività di training, lo spinning aumenta la resistenza e l'elasticità, migliora il metabolismo energetico e aiuta in modo consistente a **perdere peso e dimagrire**.

Si tratta di un ottimo **allenamento di tipo cardiovascolare** che rende possibile un grande dispendio di calorie (540 Kcal/h). Le lezioni fanno progressivamente aumentare il ritmo cardiaco nell'arco di tempo di circa 20 minuti.

Durante l'esercizio aerobico, l'ossigeno viene immagazzinato e utilizzato dai muscoli. Quanto più questo processo è efficiente, tanto più lo stato di salute migliora. L'attività aerobica fa **lavorare al meglio cuore e polmoni**.

A livello di potenziamento, lo spinning permette al corpo di lavorare in maniera omogenea. I muscoli più coinvolti durante l'allenamento sono i più grandi e più forti del nostro corpo, quelli della coscia, i **glutei e la parte posteriore e inferiore della gamba**.

In questi ultimi anni la crisi e il boom della tecnologia hanno modificato i nostri ritmi di lavoro e di svago. Lo stress è ai massimi livelli, si lavora di più e la nostra attenzione dura poco: viene meno la voglia di impegnarsi mentalmente, ma d'altra parte abbiamo una maggiore **necessità di scaricare le tensioni accumulate**. Lo spinning è uno degli sport più adatti a sfogarsi.

Cosa succede ai nostri muscoli durante una sessione di spinning

Durante un allenamento spinning, lo sforzo sui muscoli provoca un loro cedimento, al quale il corpo reagisce lavorando per renderli più forti e più grandi di prima. Ciò è dovuto al **principio di “overload” (sovraccarico)**, valido per tutte le discipline sportive, non solo quelle di potenziamento muscolare, secondo il quale per costruire una nuova forma fisica è necessario sovraccaricare di sforzo il corpo, portandolo oltre il limite massimo, al quale poi si adatterà. Successivamente, se si vogliono aumentare le prestazioni, bisogna applicare lo stesso principio, spingendosi ancora oltre.

Questo processo richiede molta energia, quindi, dopo un intenso allenamento di spinning, e anche nelle ore e giorni successivi, **il nostro corpo brucia più calorie del solito e di conseguenza aumenta il tasso metabolico.** Ecco perché lo spinning è uno dei migliori allenamenti in assoluto.