

# ALLENIAMOCI CON LO SPINNING

Testo e disegni di **Stelvio Beraldo**

(ha collaborato Renzo Piccinelli - Palestra "Record" di Bologna)

*Sporttraining.net*

Attraverso lo spinning, grazie ad un buon programma di allenamento, si possono migliorare tutti i parametri utili a raggiungere una condizione fisica ottimale.

Elaborato dal ciclista americano Johnny G., lo spinning tende a coinvolgere l'esecutore in maniera totale, sia fisicamente che psicologicamente. Pertanto, insieme alla resistenza organica (efficienza cardiocircolatoria e respiratoria) vengono esaltate anche le capacità volitive ed emozionali. Subiscono un benefico trofismo e potenziamento anche i muscoli degli arti inferiori.

Il coinvolgimento organico e muscolare a vari gradi di intensità fa dello spinning un'attività fisica per tutte le età, dai giovanissimi i meno giovani, dai principianti gli atleti di livello.

## Le principali posizioni dello spinning

**Seated flat:** posizione di base utile per qualsiasi ritmo e intensità.

Seduto con le braccia leggermente flesse e le mani che impugnano il manubrio ravvicinate tra loro di circa 10 cm. Normalmente viene consigliata una resistenza che permette 80-110 pedalate al minuto.

Questa posizione può essere utilizzata anche nella simulazione della discesa.



### Seated

**climbing:** posizione per affrontare una salita di lieve entità.

Seduto in modo che il bacino risulti poggiato sulla sella in posizione arretrata. In questo modo si agevola la capacità di spinta sui pedali. Le braccia si mantengono leggermente flesse con le mani che impugnano il manubrio appena davanti alle curve laterali dello stesso.

La resistenza maggiormente utilizzata è quella media.



**Standing flat:** in piedi sui pedali col corpo sollevato in posizione quasi verticale, con i glutei che sfiorano la punta della sella. Le braccia si mantengono in leggera flessione con le mani che poggiano sul manubrio ad una distanza di 25-30 cm. I muscoli degli arti inferiori sono particolarmente impegnati a sostenere il peso del corpo. La resistenza consigliata è quella leggera.



### Standing

**climbing:** tecnica per la salita molto impegnativa.

Corpo sollevato e spostato in avanti con le mani che poggiano sul manubrio in posizione molto avanzata.

La resistenza prevista è elevata e tale da consentire un massimo di 60-70 pedalate al minuto.

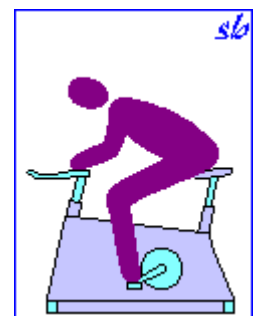
Richiede un'ottima condizione fisica in quanto l'impegno organico e muscolare è elevato.



**Jumping:** si caratterizza per il sollevamento continuo del busto dalla sella come a voler effettuare uno scatto improvviso. Corpo sollevato e al centro, con le mani leggermente poggiate sul manubrio e distanti 25-30 cm. Può essere eseguito mantenendo sempre lo stesso ritmo oppure agendo di volta in volta con potenza sui pedali.



### Le posizioni in sequenza



**Benefici di una attività fisica mirata alla resistenza organica**

Un'attività fisica di resistenza ben programmata in funzione dell'età e della condizione fisica oltre migliorare prioritariamente i parametri legati all'efficienza organica (cardiocircolatoria e respiratoria), apporta effetti positivi su altri organi e apparati:

- **Rallenta l'invecchiamento delle ossa e delle cartilagini** che mantengono attivo il loro metabolismo. Anche la perdita di sostanza ossea e di sali di calcio nello scheletro (osteoporosi), può essere contenuta in quanto lo stimolo fisiologico, dovuto all'attività fisica, migliora il metabolismo osteo-articolare.
- **Migliora la forza e il trofismo muscolare** dei segmenti corporei impegnati, l'elasticità e la potenza dei legamenti articolari.
- **Migliora la postura** e la capacità di assumere atteggiamenti più corretti, per cui si attenuano o scompaiono dolori derivanti da posture errate.
- **Migliora la destrezza motoria** e l'efficienza del sistema nervoso in genere.
- **Rafforza il muscolo cardiaco**. Aumenta la riserva cardiaca e coronarica e la gettata cardiaca (volume di sangue in un minuto). I vasi sanguigni acquistano maggiore elasticità. Migliora l'irrorazione sanguigna periferica e viene facilitato il ritorno venoso. I valori pressori tendono a normalizzarsi. Il recupero dopo lo sforzo fisico in genere diventa più rapido.
- **Aumenta la ventilazione polmonare**, la dinamica costo-diaframmatica (meccanica del respiro) e l'elasticità dei polmoni. Migliorano anche gli scambi gassosi a livello alveolare.
- **Migliora la termoregolazione corporea e il metabolismo energetico**. Migliora anche il rapporto peso-statura. Tendono a normalizzarsi gli indici ematochimici.
- **Aumenta la resistenza agli stress** ambientali.
- **Facilita la stabilità emotiva**. La produzione di endorfine abbassa notevolmente le tensioni psichiche legate all'ansia e alla depressione. Migliora l'autostima e rende più disponibili verso l'ambiente sociale.

## PRIMA DI INIZIARE

- Effettuare una **accurata visita di idoneità fisica**.
- Munirsi di **abbigliamento e attrezzature adeguate**.
- **Evitare test di verifica della condizione fisica** che comportano un elevato impegno organico (solitamente sono i test che prevedono la copertura di una certa distanza o una intensità di lavoro prestabilita, in un tempo determinato). Potrebbero risultare a rischio per i non allenati. La verifica della condizione va fatto più che sulla capacità di percorrere una distanza o intensità di lavoro prestabilita, in un tempo determinato, sulla capacità di recupero dopo un **Test di capacità di adattamento cardiovascolare** (vedi alla sezione "Programmazione dell'allenamento").
- Programmare **almeno 2-3 allenamenti settimanali**. Scendendo sotto i 2 allenamenti non è possibile ottenere dei benefici in quanto non si attiva il processo di sommazione degli stimoli (allenamenti e relativa supercompensazione) che portano nel tempo ad un più alto grado di efficienza.

**Massima frequenza cardiaca**

**220 - età in anni**

Esempio:  
- età 45 anni;  
- massima frequenza cardiaca:  $220 - 45 = 175$ ;  
- 60-70% di 175 = 102-122 (frequenza cardiaca consigliata).  
Attualmente viene preferita la formula di Hirofumi Tanaka:  
**208 - 70% dell'età in anni**

Una frequenza cardiaca intorno al 70-80% di quella massima comporta un impegno che si evidenzia con il "fiatone". Ancora oltre, tra l'80-90% è la frequenza cardiaca degli atleti agonisti. Per avere sempre a disposizione questi dati ci si può munire di un **cardifrequenzimetro**, strumento di indubbia utilità che va tenuto costantemente sotto controllo.

**L'intensità di lavoro che non va comunque oltrepassata** è quella che permette di dialogare con un partner senza affanno ("Regola del parlare" di Bandolier).

- Prima di iniziare ogni allenamento è necessario dedicare **qualche minuto di riscaldamento generale**, eseguendo semplici esercizi non impegnativi (flessioni, estensioni, slanci, circonduzioni dei vari segmenti del corpo).

- Non iniziare se si ha la **sensazione di sete**. Va ricordato che quando si ha sete il patrimonio idrico è già al disotto di circa il 2% dei livelli normali. Già al 3% di disidratazione si innescano dei meccanismi fisiologici contrari all'efficienza fisica (limitazione della sudorazione, innalzamento della temperatura corporea, aumento della frequenza cardiaca, riduzione della gittata cardiaca, ecc.).

Per quanto riguarda l'idratazione è **sufficiente bere acqua normale**, sia prima, durante e dopo l'allenamento. Le **integrazioni saline dopo allenamento** vanno prese in considerazione solo in presenza di vistose perdite idriche di almeno 2,5-3 litri di sudore.

- Fare in modo che tra **l'inizio dell'attività e l'ultimo pasto** siano trascorse almeno 2,5-3 ore. La digestione richiede un notevole afflusso sanguigno, afflusso che verrebbe sottratto dai muscoli agli organi digestivi.

## **INIZIAMO AD ALLENARCI**

Esistono essenzialmente **TRE MODALITÀ DI ALLENAMENTO**:

**1) Allenamento per un tempo prestabilito (mediamente 45-60 minuti) con alternanza tra ritmo di riscaldamento e intensità tra il 60-70% circa della frequenza cardiaca massima.**

Questa metodologia dovrebbe essere il passaggio obbligato per un principiante.

**Prima settimana:**

- alternare, per un totale di 60 minuti, 5 minuti di attività blanda con 30-60 secondi di attività con intensità costante tra il 60-70% della frequenza cardiaca massima, avendo cura che nei primi 8-10 minuti le pulsazioni salgano lentamente e progressivamente.

**Nelle settimane che seguono:**

- ogni settimana, in relazione alla condizione fisica che si ritiene di aver raggiunto, si possono aggiungere progressivamente 30-60 secondi all'impegno

tra il 60-70% della frequenza cardiaca massima, fino a raggiungere i 5 minuti, mantenendo sempre l'alternanza con i 5 minuti di attività blanda.

Proseguendo nel tempo, ogni settimana si può diminuire di 30-60 secondi l'attività blanda e di altrettanti 30-60 secondi si può aumentare l'attività con impegno tra il 60-70% della frequenza cardiaca massima.

È necessario, comunque, mantenersi sempre nei limiti delle proprie capacità del momento.

Le indicazioni date non vanno applicate rigidamente. A volte una stessa metodologia può essere applicata anche per più settimane di seguito senza dover necessariamente ritoccare il tempo dedicato all'attività blanda o a quella più impegnativa.

Tenere presente che nel rapido passaggio da una attività fisica con intensità di quasi riposo ad una nettamente più elevata, si sottopone l'apparato cardiocircolatorio ad uno shock vero e proprio, shock che si ripete tante volte per quante volte si riprende o si interrompe l'attività stessa.

## **2) Allenamento per un tempo prestabilito con intensità costante tra il 60-70% circa della frequenza cardiaca massima.**

Per un principiante costituisce la seconda fase del programma di allenamento. Può anche costituire la metodologia standard se si è interessati solo a mantenere l'efficienza fisica raggiunta.

Se si desidera anche **dimagrire** è l'intensità ideale in quanto:

- a bassa velocità (60-70% della massima frequenza cardiaca) l'organismo tende a consumare una miscela di zuccheri e grassi, mentre a velocità superiori la fonte energetica è data quasi esclusivamente dagli zuccheri.

- non è l'intensità di esecuzione che porta ad un maggior consumo calorico quanto il lavoro totale. Va preferita un'attività poco impegnativa ma prolungata (almeno 45-60 minuti) ad una un'attività intensa e breve. Il meccanismo energetico che permette l'utilizzo prevalente dei grassi diventa efficiente dopo circa 30 minuti di lavoro. Già dopo 15-20 minuti si innalza il metabolismo corporeo e rimane elevato fino ad alcune ore dopo l'allenamento. Questo comporta un ulteriore consumo di calorie. Un'ora di spinning comporta un consumo calorico di 550-600 calorie.

Una donna può anche ottenere vantaggi nella prevenzione e attenuazione della cellulite. La bassa intensità di lavoro favorisce l'afflusso di sangue ai tessuti, quindi il metabolismo e l'eliminazione delle scorie residue delle reazioni chimiche cellulari.

## **3) Allenamento utilizzando varie metodologie che alternano intensità tra elevate fino al 90% e oltre della frequenza cardiaca massima.**

Questa metodologia può essere attuata solo da atleti molto allenati che desiderano utilizzare al massimo le potenzialità offerte dalle esercitazioni di **SPINNING**.

**BIBLIOGRAFIA: [Sporttraining - Per saperne di più](#)**