

## Spinning - ekspresowe spalanie kalorii

Spinning to rewelacyjny sposób na schudnięcie i poprawienie wydolności organizmu. Oferta siłowni jest dość uboga w tego typu ćwiczenia i dlatego spinning tak pokocha kobiety i panowie, dla których ma wartość jest posiadanie dużych bicepsów i szerokiej klaty. Dla niewtajemniczonych spinning to bardzo aktywna forma jazdy na rowerze stacjonarnym. W czasie jazdy wykonuje się szereg ćwiczeń, w takt muzyki, można to nazwać takim aerobikiem na kółkach. Trening ten to szybki sposób na spalenie zbędnych kalorii, ponieważ intensywność, z jaką wykonuje się cykl jest bardzo duża. Spinning najlepiej jest wykonywać w kilkusobowej grupie, ponieważ ludzie mobilizują siebie nawzajem i rywalizacja, która między nimi naturalnie rodzi jest bardzo potrzebnym bodźcem szczególnie, gdy uprawiamy sport, by schudnąć i poprawić stan zdrowia. Oczywiście, aby przebiegał ogólny trening spinningowy w takim tempie jak należy trzeba do niego stopniowo przygotować, ale średnio wysportowane, zdrowe osoby nie powinny mieć z tym większego problemu. Także przed samym seansem na rowerze trzeba odpowiednio rozgrzać i rozciągnąć, a po skończeniu trzeba pamiętać o ćwiczeniach rozluźniających, które pozwolą uspokoić mięśnie i ciśnienie krwi. Gdy trening trwa około godziny i można podczas niego stracić nawet 1000 kalorii. Wartość spinning to świetna metoda na schudnięcie, bo jazda na rowerze nie obciąża tak stawów i kręgosłupa jak bieganie, a przy odchudzaniu tego typu forma ruchu jest niezbędna, ponieważ same ćwiczenia typu brzuszki czy podnoszenie ciężarów raczej tkanki tłuszczowej nie spala, a tylko zbudują mięśnie pod tłuszczem. Podczas spinningu pracuje niemal całe ciało, wszystkie mięśnie i układ kostny. Przy tego typu wysiłku poprawia się też praca serca, krew jest szybciej pompowana, a przez to lepiej odżywiane są organy wewnętrzne organizmu, mięśnie i komórki, czyli zapobiega się chorobom wieńcowym. Nie ma mowy o efekcie luźnej skóry i wiotczeniu mięśni. Taki intensywny wysiłek fizyczny ma rewelacyjny wpływ na nasz stan psychiczny. Jak wiadomo ćwiczenia uwalniają w organizmie endorfiny zwane potocznie hormonami szczęścia. Ludzie, którzy uprawiają... jakkolwiek sport są... przez to bardziej optymistycznie nastawione do świata i mniej chorują....

## About the Author

Autor: Majka

Source: <http://www.saska-fitness.pl>