

# p 995 TV - Cvičební program

## SPINNING

### 1. Historie

Cvičební program SPINNING je aerobní cvičení založené na jízdě na speciálním stacionárním kole, tzv. SPINNERU, vedené odborně vyškoleným instruktorem za doprovodu stimulující hudby. Historie je spjata se jménem Jonathana Goldberga známého jako Johnny G. Tento původem jihoafrický ultraatlet a cyklista v roce 1987 trénoval na 5000 km dlouhý cyklistický závod napříč Amerikou s názvem „Race Across America“. Trasa vedla z Los Angeles do New York City. Během jednoho nočního tréninku se na silnici téměř zabil, a tak se rozhodl, že svoje noční tréninky na kole přenesl do interiéru svého domu. To byl moment, kdy začal uvažovat o aerobním tréninkovém programu s pevnými pravidly, který mohou využívat lidé všech věkových kategorií. Vyrobit nejprve pro vlastní potřebu speciální stacionární kolo, protože kola, která tehdy byla na trhu, neodpovídala jeho požadavkům. Později jej představil svým kamarádům a teprve v roce 1989 si otevřel první tréninkové centrum v Santa Monice v Kalifornii. Zlomovým momentem byl rok 1995, kdy podepsal smlouvu s renomovaným výrobcem kol, společností Schwinn, na výrobu SPINNERŮ. Po šesti letech tuto firmu vystřídala společnost Star Trac, která je dodnes oficiálním dodavatelem SPINNERŮ pro autorizovaná SPINNING centra. Najdeme je i ve všech SPINNING centrech v České republice. Johnny G. Cvičební program SPINNING povznesl na životní filozofii, nechal si ho patentovat a název dostal registrační ochrannou známku. Na celém světě je nutné instruktory, držitelé licencí, i majitelé tréninkových center, se řídit přesně vymezenými pravidly. Například psát pouze s velkými písmeny SPINNING a SPINNER, SPINNING jezdit pouze na SPINNERECH, ne na jiných stacionárních kolech a zase naopak na SPINNERECH se může jezdit pouze SPINNING, ne Indoor Cycling.

### 2. Před SPINNING lekcí

#### 2.1 Vybavení na lekci

Nutné je mít obuv s pevnou podrážkou, je možné použít speciální boty na kolo s nášlapy SPD (MTB), doporučují se cyklistické kalhoty s vycpávkou, jízda je s nimi komfortnější. Nezbytným doplňkem je ručník, na otírání potu a láhev s pitím, kdy na SPINNING lekci oproti

cyklistice venku chybí ochlazování větrem a hrozí tak dehydratace. V průběhu 40minutové lekce se doporučuje vypít minimálně 1 litr tekutin. Pro větší efektivitu samotné lekce se doporučují monitory tepové frekvence s hrudním pásem (Garmin, Polar, Suunto, atd.), které pomohou získat zpětnou vazbu o míře zatížení v průběhu lekce a předcházet tak přetrénování.

## **2.2 Nastavení kola před lekcí**

Pohodlí, bezpečnost a ohled na zdraví každého jezdce je velmi důležité a s tím souvisí správné nastavení kola podle tělesných parametrů jezdce, tím se také zajišťuje optimální přenos síly i maximální výkonnost šlapání během jízdy.

### **➤ Výška sedla**

Nejprve jako hrubý odhad se nastavuje ještě před usednutím na něj. Jezdec se postaví bokem ke kolu a bližší nohu zvedne v kyčli do pravého úhlu. V úrovni stehna by měla být výška sedla. V sedle se výška sedla ještě doupřívá tak, aby v nejnižším bodě šlápnutí byla noha natažená, ale ne úplně propnutá a ve chvíli, kdy se provádí tato kontrola, musí být podrážka boty rovnoběžná se zemí.

### **➤ Výška řídítek**

Zde je snaha o co nejpříjemnější sed v sedle. S ohledem na individuální zvláštnosti a stav pohybového aparátu, zejména páteře, se volí i výška řídítek. Ženy většinou mírají řídítka výš, než sedlo. Muži stejně nebo níž než mají nastavené sedlo.

### **➤ Předozadní nastavení sedla**

Při sedu v sedle, kdy jsou podrážky bot ve stejné výšce a rovnoměrně se zemí je kotník přední nohy pod kolenem, nebo také česka přední nohy nad středem pedálu.

## **3. Specifika SPINNING lekce**

Pro jízdu na SPINNERU jsou navrženy tři specifické pozice rukou na řídítkách a pět základních technik jízdy. Tyto techniky a pozice byly navrženy a testovány tak, aby zajistily bezpečnost, zábavu a efektivní trénink každého jezdce. Každý SPINNER je vybaven ovládacím prvem (kolečkem), pomocí něhož se reguluje zátěž a tím i simuluje jízda v terénu, a to buď rovina nebo kopec. Během lekce se podle techniky jízdy střídají dvě polohy těla, a to v sedle a ze sedla.

### **3.1 Pozice rukou**

Při jízdě na SPINNERU rozlišujeme tři základní pozice rukou, které jsou očíslované a jsou nedílnou součástí každé techniky jízdy. Dodržování správné pozice rukou pomáhá eliminovat únavu ramen, loktů, zápěstí a zajišťuje správnou polohu těla při jízdě.

#### ➤ **Pozice rukou 1**

Je typická pro jízdu v sedle, ruce jsou u sebe, položené na řídkách volně, palec řídky nesvídá, přidává se k ostatním prstům na horní straně řídek. Paže jsou mírně pokrčené, uvolněné v loktech i ramenech, celá horní polovina těla je uvolněná, maximálně relaxovaná.

#### ➤ **Pozice rukou 2**

Je to stabilnější poloha, úchop je širší než u pozice 1. Dojde tak k většímu uvolnění oblasti hrudníku a zajistí se tak ideální podmínky pro práci plic.

#### ➤ **Pozice rukou 3**

Používá se pouze v pozici ze sedla, s vysokou zátěží, nikdy ne v sedle! Dlaně uchopí konce řídek, hřbety dlaní jsou vytočeny ven. Řídky se nesvídají příliš křečovitě, jedná se o lehký úchop.

### **3.2 Techniky jízdy**

Během lekcí nejen pro zpestření, ale i pro zefektivnění jízdy se používají různé techniky jízdy. Rozlišují se jednak podle frekvence (kadence) šlapání, podle nastavené zátěže a polohy těla a pozice rukou. Je jich pět.

#### ➤ **Rovina v sedle**

Je nejzákladnější technikou SPINNING programu, je velmi efektivní v kondičních programech na redukci hmotnosti. Je to nejjednodušší styl jízdy, ze kterého vychází všechny ostatní. Pomáhá rozvíjet vytrvalost, fyzickou a psychickou sílu a odhodlání. Jedná se o rovnoměrné šlapání frekvence 80-100 otáček za minutu. Jezdí se v pozici rukou 1, s mírnou až střední zátěží.

#### ➤ **Rovina ze sedla – Running**

Tato pozice dovoluje jezdcovi si odpočinout od pozice v sedle a současně mu umožňuje využít hmotnosti celého těla, kterou potřebuje ve vyšší zátěži. Ruce se jen lehce opírají o řídky, jsou v pozici 2. Těžiště je nad pedály, hýždě se zlehka dotýkají špičky sedla. Trup je lehce nakloněn vpřed a při šlapání se tělo mírně kýve ze strany na stranu. Boky jsou stále ve stejné výšce, bez výkyvných pohybů. Technika je náročnější na koordinaci, stabilitu i na kondici. Frekvence šlapání je 80-100 otáček za minutu, nastavena je mírná až střední zátěž.

#### ➤ **Kopec v sedle**

Jedná se o rovnoměrné šlapání vsedě s výraznější silovou prací nohou, ale se sníženou frekvencí šlapání. Dochází k posunu hýždí na sedle vzad, posunu rukou do pozice 2, tedy do stabilnější

polohy. Silový charakter jízdy se odrazí i na způsobu šlapání- působení síly na pedály po celou dobu kruhového pohybu. Frekvence šlapání je 60-80 otáček za minutu, střední až vyšší zátěž.

#### ➤ **Kopec ze sedla**

Je to pokročilá technika ve stoje s dostatečně velkou zátěží s pomalou frekvencí a odlišnou technikou šlapání. Na rozdíl od působení síly na pedály po celou dobu kruhového pohybu v kopci v sedle, zabírají nohy nahoru a dolů jako písty. Takového pohybu se dosáhne jedině s dostatečnou zátěží. Je to ideální technika jízdy pro rozvoj svalů, vazů a šlach dolních končetin. Pouze u této techniky se používá pozice rukou 3. Frekvence šlapání je 60-80 otáček za minutu s vysokou zátěží.

#### ➤ **Skoky**

Tato technika jízdy se zařazuje do lekcí až po zvládnutí technik v sedle a ze sedla. Provádí se opakovaným zvedáním těla ze sedla a zpět. Tento pohyb může být realizován dvěma způsoby – jednak s neměnným tempem, kdy se zachovává stále stejné tempo v sedle i ze sedla nebo zvednutím se ze sedla s akcelerační silou a šlapáním ve vyšším tempu po určitý časový úsek. Společným prvkem obou variant je snaha o plynulý přechod do jiné polohy těla, bez trhavých pohybů, bez využití síly paží. Frekvence šlapání je 80-100 otáček za minutu, pozice rukou 2 a nastavena je střední zátěž.

Do SPINNING lekcí je možné zařazovat i jiné, ovšem už velmi pokročilé techniky jízdy jako jsou například sprinty, ty se však nedoporučujeme zařazovat do lekcí těm, kteří nemají za sebou minimálně šest týdnů po dvou lekcích týdně za sebou. Proto je do výuky povinné TV předmětu p995 Cvičební program SPINNING studentům nezařazujeme.

## **4. Tréninkové typy SPINNING lekcí**

### ➤ **Energy zóny**

Instruktor, našem případě lektor, může při plánování SPINNING lekce využít tzv. Energy zóny. Je jich pět a pro každou je charakteristická určitá intenzita činnosti, hodnota srdeční frekvence a technika jízdy. Tělo kryje svou energetickou spotřebu z různých zdrojů (cukry, tuky) právě s ohledem na charakteristiku zátěže a práci v té které zóně.

### ➤ **Recovery – zotavení, regenerace**

Je to jízda s mírnou a střední zátěží se zaměřením na relaxaci a nahromadění energie, aktivní odpočinek, Hlavně v pozici v sedle.

### ➤ **Endurance – vytrvalost**

Je to jízda se střední zátěží bez výkyvů tepové frekvence, se stejným výdejem energie po delší dobu. Převážně v pozici v sedle. Jezdec si udržuje vlastní tempo a stálou tepovou frekvenci.

➤ **Strength – síla**

Je to jízda s velkou zátěží v pomalém rovnoměrném tempu směřovaná k rozvoji svalové vytrvalosti a síly. Zařazují se kopce v sedle, ze sedla i skoky.

➤ **Interval**

Jízda s proměnlivou zátěží i intenzitou, nejčastěji zařazována do tréninkového plánu, kde se využívají všechny techniky jízdy. Je to pestrá, zábavná lekce, může být velice náročná.

➤ **Race Day – závod**

Jízda s vysokým, ale konstantním tempem, s využitím všech technik jízdy. Tento tip tréninku není určen začátečníkům.

## 5. Stavba SPINNING lekce

Každá lekce musí být instruktorem (lektorem) předem nachystaná včetně hudby. Nejčastěji se zařazuje jízda v zóně interval – je nejzáživnější. Podle toho se sestavuje i playlist pro celou lekci. Prvních pár minut se zařazují pomalejší skladby, kdy si všichni chystají kola, poté se při lehké hudbě rozjíždí, zahřívají. Samotná jízda trvá 40-50 minut. Poté následuje strečink, protažení. Na závěr musí být provedena hygiena kol.

### Seznam použité literatury:

HNÍZDIL, J., Kirchner, J., Novotná, D., (2005) *SPINNING*, Praha, Grada Publishing

JOHNNY, G. (Copyright 2003) *Spinning Instruktor Manual*, Mad Dogg Athletics Inc.