

spinning



JAN HNÍZDIL, JIŘÍ KIRCHNER, DANA NOVOTNÁ

technika jízdy
trénink
výběr hudby

SPINNING



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



SPINNING® a SPINNER® jsou ochranné známky společnosti Mad Dogg Athletics, Inc.,
STAR TRAC® a V-bike® jsou ochranné známky společnosti Star Trac – Unisen, Inc.,
Energy Zone™ je obchodní známka společnosti Mad Dogg Athletics, Inc.



Jan Hnízdl, Jiří Kirchner, Dana Novotná

Spinning

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2091. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2005

Recenzenti:

Mgr. Tomáš Krmíček
PaedDr. Oto Louka, CSc.
Mgr. Martin Nosek

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Monika Wolfová, Martin Košťál
Fotografie STAR TRAC, Jan Hnízdl
Sazba Lenka Neumannová
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky FPS REPRO
Počet stran 100 a 8 stran barevné přílohy
První vydání, Praha 2005
Vytiskla tiskárna Pratr a.s.
Náchodská 524, Trutnov

ISBN 80-247-0350-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6457-3 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

► Předmluva	7
► Úvod	8
► Co je SPINNING	9
► Vybavení na SPINNING lekci	12
► Ke kolům, aneb na čem se jezdí	14
Nastavení kola	16
Pozice chodidla na pedálu	17
► Do sedel, aneb jak se jezdí	18
Specifika jízdy na SPINNERU	20
Pozice rukou	20
Frekvence šlapání	20
Dýchání	22
Techniky jízdy na SPINNERU	23
Rovina v sedle	24
Rovina ze sedla – running	25
Kopec v sedle	26
Kopec ze sedla	27
Skoky	28
Pokročilé techniky jízdy	28
Sprinty	29
Jízda ze sedla – running – se zátěží	29
Skoky v kopci	30
Sprinty v kopci	29
Energetické zóny	30
Strečink	31
Kdy a jak dlouho protahovat	32
Co a jak protahovat	33
► Trénink	38
Srdce a srdeční frekvence	38
Měřiče tepové frekvence ve SPINNING programu	41
Adaptace – základ tréninku	43
Energie pro organizmus	44
Aerobní a anaerobní režim	44
Anaerobní práh	45
Anaerobní práh ve SPINNING programu	48
Superkompenzace	48



Energetické zóny v tréninku při SPINNING programu	50
Zotavení, regenerace – RECOVERY	50
Vytrvalost – ENDURANCE	51
Síla – STRENGTH	54
Intervaly – INTERVAL	55
Závod – RACE DAY	58
SPINNING a hormony	59
▶ Testy kondice	61
Step test	61
Ruffierův index	61
Body Mass Index	62
Diagnostika zkrácení jednotlivých svalových partií	62
▶ Výživa a SPINNING	67
Lidské tělo jako motor a jeho zdroje energie	67
Cukry	67
Tuky	68
Bílkoviny	69
Vitaminy a minerály	69
Vitaminy	69
Minerály	72
Příjem tekutin	74
Co pít a co nepít	75
▶ Energie dodaná a vydaná, aneb redukce či udržení hmotnosti	76
Snižujeme hmotnost, udržujeme zdatnost	78
Jak spočítat úbytek hmotnosti	80
Jak je to s tím tukem	80
▶ SPINNING a hudba	82
Hudba v průběhu SPINNING lekce	82
Výběr hudebního doprovodu	83
Dramaturgie	88
Jak si vytvořit vlastní zásobník skladeb	89
Desatero pro výběr hudby	90
▶ Kdo chodí na SPINNING	92
▶ Seznam použitých zdrojů	95

Předmluva



SPINNING si našel cestu do naší malé země uprostřed Evropy až v novém tisíciletí. O to rychleji nabral na obrátkách a zaujal obrovské množství lidí. Stejně jako mi bylo ctí se na jeho úspěchu u nás podílet, je mi ctí psát úvod této knihy.

Autorům se podařilo vytvořit dílo, které bude vítaným pomocníkem každému, kdo o SPINNING programu slyšel a zatím se ještě neodvážil zúčastnit se jej. Stejně tak velmi pomůže těm, kteří na SPINNING chodí proto, aby si ujasnili některé základní principy technik jízdy, dýchání, způsobů intenzity tréninku, ale hlavně cílů, kvůli kterým SPINNING tak rádi navštěvují.

Přesto chci každému doporučit, aby si SPINNING vyzkoušel na vlastní kůži. Bez ohledu na to, co někde slyšel, viděl nebo četl. SPINNING se prostě musí zažít. Tato kniha by Vám v tom měla pomoci. Kdo však přesto váhá, zda se „hromadné jízdy na kole nikam“ zúčastní, ať odhodí rozum a prostě přijde do nejbližšího SPINNING centra. Alespoň jednou. A pak se uvidí.

SPINNING je licencovaným tréninkovým programem, který je chráněn nejen autor-skými zákony, ale i ochrannými známkami po celém světě. Autorům této knihy, mezi nimiž byli i certifikovaní instruktoři, se podařilo příjemnou formou zaznamenat zákonitosti SPINNING programu, a to nejen pro laiky, ale i pro pokročilé zájemce. A to je v této licencemi chráněné oblasti obzvlášť náročné.

Na knihu dohlíželi nejpovolanější čeští SPINNING odborníci. Také jejich jménem mohou čtenáře ujistit o tom, že tato knížka je přesně o tom, o čem je SPINNING. O radosti z pohybu, o splněných cílech, o odhodlání. A také o přesnosti, bezpečnosti a jednoduchosti.

Těším se, že se s Vámi uvidím na některé lekci kdekoliv u nás nebo ve světě.

Váš Tomáš Krmíček,
zástupce SPINNING programu pro ČR.



Úvod

Přirozeností člověka je pohyb. Vlivem našeho přetechnizovaného světa ho máme však stále méně a méně. Proto si lidé začali vytvářet jakási umělé možnosti k provozování pravidelného pohybu.

V dnešní době je sport a pohybová aktivita nedílnou součástí moderního životního stylu. Je však problém, abychom našli sobě vhodné pohybové aktivity, které by nám sedly jak na tělo ušité. Proto všichni vítají, když se objeví nový druh aktivity, která zaujme větší množství lidí. Jednou z těchto nových aktivit je právě SPINNING program.

V naší knize se vám proto pokusíme přiblížit, o co ve SPINNING programu jde, co k jeho provozování potřebujete a jakými způsoby můžete pomoci tohoto programu například zhubnout nebo si zvyšovat kondici. SPINNING program je tedy vhodný nejenom jako doplněk a kondiční příprava pro výkonnostní a vrcholový sport, ale jestliže se provozuje podle pokynů speciálně vyškolených instruktorů, je vhodnou aktivitou, která umožní shodit nějaké to kilo.

Kniha je určena všem zájemcům o SPINNING, těm, kteří váhají s vyzkoušením své první lekce, stejně tak jako zkušeným „jezdcům“ jejichž pohybový program se bez pravidelných návštěv lekcí SPINNING programu již neobejde. Doufáme, že nové informace v ní získají i samotní instruktoři, nejenom tím, že si osvěží poznatky získané na školeních, ale že je obohatí i o některé nové informace.

Na publikaci se podíleli odborníci a vysokoškolští učitelé, kteří nejsou tolik zatíženi filozofií SPINNING programu. Snažili jsme se proto pohlédnout na SPINNING program z nadhledu, propojit poznatky do širších souvislostí, adaptovat je na české prostředí a porovnat je s teoriemi, které fungují například ve sportovním tréninku, hudbě a podobně. Svými poznámkami a korekcí textu přispěli i master instruktoři SPINNING programu v ČR.

Věříme, že vás tato knížka zaujme a přinese nové poznatky, že se za přispění SPINNING programu budete cítit lépe a získáte třeba nový impuls do života.

Autoři

Co je SPINNING



SPINNING program je kondiční cvičení založené na jízdě na speciálním stacionárním kole, tzv. SPINNERU. Koná se v prostředí fitcenter v rámci specificky zaměřeného tréninkového programu a přispívá k rozvoji a kultivaci zdatnosti, zdraví i výkonnosti.

Jinak řečeno, SPINNING je skupinová jízda jednotlivců na stacionárních kolech, pod vedením odborně vyškoleného instruktora a za doprovodu stimulující hudby. Tedy jakési aerobní cvičení na kolech.

A pro koho je SPINNING?

SPINNING je pro ty, kteří si chtějí udržet nebo zlepšit svoji kondici jednoduchým a zábavným způsobem. Nemusíte být zrovna vrcholoví sportovci, dokonce nemusíte nikdy předtím sportovat, a přesto můžete zajít na SPINNING. Nemusíte se učit žádné složité pohyby. Budete nenásilným způsobem pracovat na své fyzičce a zároveň pročistíte svoji mysl – i když je vám šedesát nebo máte 130 kilo.

SPINNING je pro ty, kteří chtějí pečovat o svoji postavu. Je ideálním prostředkem ke zhubnutí. Při jedné 45 minutové lekci spálíte průměrně 400–600 kcal, což je 12krát víc než při aerobiku, aniž byste zatížili své klouby. Pravidelný SPINNING trénink vám pomůže účinně tvarovat a zpevnovat postavu. Získáte pevný zadeček a štíhlé nohy.

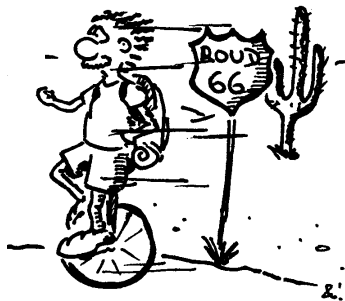
SPINNING je pro sportovce. SPINNING program umožňuje specializovanou přípravu pro všechny druhy sportů. S pomocí měřiče tepové frekvence lze simulovat konkrétní tréninkovou zátěž – vytrvalost, rychlost, výbušnost i intervalový trénink. Pro svoji vysokou účinnost je SPINNING běžně používán ke zlepšení kondice hráčů NHL.

(zdroj: propagační materiál SPINNING® programu)



Historie

Historie SPINNING programu je nedílně spjatá se jménem Johnnatana Goldberga. Tento, původem jihoafrický, ultraatlet a cyklista v rámci své přípravy na extrémní, 5000 kilometrů dlouhý cyklistický závod napříč Amerikou (Race Accros America), využíval i trénink na stacionárním kole, což běžně dělají i ostatní profesionální a výkonnostní cyklisté. Ale pouze Johnny G. (což je přezdívka, pod kterou jej všichni znají) dostal nápad sestavit aerobní program s pevnými pravidly a s využitím speciálního stacionárního kola a hudby jako motivačního zdroje.



Nejdříve použil Johnny G. stacionární kolo pro vlastní trénink, teprve poté jej představil svým vlastním přátelům a klientům a v roce 1989 otevřel první tréninkové centrum v Santa Monice v Kalifornii. Dalším zlomovým momentem byl rok 1995, kdy podepsal smlouvu s renomovaným výrobcem bicyklů, společností Schwinn, na výrobu speciálních kol (SPINNERŮ). Po šesti letech tuto firmu vystřídala společnost Star Trac, která je dodnes oficiálním dodavatelem SPINNERŮ pro autorizovaná SPINNING centra a jejich SPINNERY také nalezneme ve všech autorizovaných SPINNING centrech v České republice.

Současné také Johnny G. připravuje své nástupce a šířitele myšlenky SPINNING programu do celého světa formou školení, kurzů a systému kontinuálního vzdělávání. Dnes působí ve 100 zemích světa ve 20 000 centrech více než 100 000 instruktorů. V České republice pracuje již přes 1000 instruktorů v téměř 150 SPINNING centrech (aktuální informace na www.spinning.cz).

Jak Johnny G. přišel na název SPINNING

„Můj otec mi jednou ukázal obrázek v cyklistickém magazínu, který mi dal inspiraci pro název SPINNING. Byla to fotografie francouzského cyklisty překonávajícího Alpy. Jeho nohy byly holé, pneumatiky ojeté, tělo zabláčené, rty rozpraskané a hluboké vrásky probíhaly přes obě jeho tváře. Snímek ho zachytil v procesu uskutečnění jeho snu, šlápnutí za šlápnutím, dech za dechem, spřádající (SPINNING) svoji pavučinu odevzdání se, když překonával kopce a bolest nechal mizet někde daleko za sebou. Tehdy se narodil název SPINNING.“

SPINNING lekce



Vydáme-li se na SPINNING lekci, zjistíme (jsme-li již pravidelným klientem, tak víme), že standardní lekce SPINNING programu, a je jedno, koná-li se v Ústí nad Labem, ve skotském Edinburghu nebo Los Angeles, trvá 60 minut a má tuto skladbu:

1. Přivítá nás lektor, pomůže nám s nastavením speciálního kola – SPINNERU, nováčkům popřípadě vysvětlí principy fungování kola i samotné techniky jízdy.
2. Následuje 40minutová lekce SPINNING programu, ve které nás instruktor za doprovodu hudby přes různé styly jízdy a intenzity zatížení provede bezpečně do cíle. Úvod je věnován „zahřátí“ organismu a přípravě na zátěž. Závěr pak volnému vyjetí.
3. Závěrečných 10 minut probíhá protažení zatěžovaných svalů.

V následujících kapitolách přiblížíme jednotlivé části podrobněji, v logické návaznosti, vycházející právě ze struktury standardní lekce SPINNING programu.

Jak poznáme kvalitního JGSI instruktora

1. Instruktor přichází na své lekce s dostatečným předstihem, aby mohl zkontrolovat, popřípadě odstranit, technické nedostatky vybavení místnosti.
2. Instruktor dbá o svůj zevnějšek a svým chováním důstojně reprezentuje SPINNING program a zdravý životní styl.
3. Instruktor se osobně přivítá se všemi účastníky lekce, přičemž se seznámí s jejich aktuální úrovní trénovanosti, únavy a psychického rozpoložení.
4. Instruktor zkontroluje správné nastavení SPINERU všech účastníků.
5. Instruktor pravidelně opakuje v průběhu lekce zásady bezpečnosti jízdy a svým chováním jde příkladem ostatním.
6. Instruktor dokáže přizpůsobit průběh lekce, resp. její obtížnost i profil tratě tak, aby s ní byla většina klientů spokojena.
7. V průběhu vlastní lekce využívá instruktor k motivaci klientů široké spektrum vhodných prostředků verbální i neverbální komunikace.
8. Instruktor je součástí týmu, tak by měl být také vnímán všemi účastníky své lekce.
9. Instruktor je na lekci kvůli svým klientům, a proto ji nevyužívá k pro vlastní tréninkové účely.
10. Instruktor dokáže vytvořit příjemnou a uvolňující atmosféru a je přirozenou autoritou, klienti pak budou jeho lekce cíleně vyhledávat.