

# *Spinning* traz benefícios a praticantes

**Pág.6**

# Spinning é exercício benéfico para coração e pulmões

Professor de educação física relata alguns benefícios desta modalidade esportiva que utiliza bicicleta ergométrica

DANIELA PRADO

[dannyprado@omunicipio.jor.br](mailto:dannyprado@omunicipio.jor.br)

Desde 1995 no Brasil, uma das atividades que mantém e ganha cada vez mais adeptos nas academias é o *Spinning*, modalidade aeróbia praticada em bicicletas estacionárias especialmente desenvolvidas para este tipo de treino, que simulam trajetos com variações de força e velocidade, alternando a frequência cardíaca e respiratória.

Rogério Gomes, professor de Educação Física especialista em treinamento pela **Unicamp** e em Triathlon, ciclista recreacional e professor do Departamento de musculação da S.E.S. e da Consultoria Esportiva RGeportes, esclareceu a respeito deste esporte à reportagem do **O MUNICÍPIO**.

“*Spinning* é um método de aula de ciclismo *indoor*, que foi inventado por Johnny G, um ciclista querendo ser o

## 50 min.

Duração de uma aula de spinning, com aquecimento, preparação, entre outros detalhes.

### SPINNING

#### Benefícios desta prática

- **AUMENTA A RESISTÊNCIA** – a bicicleta trabalha o sistema cardiovascular e promove o ganho de resistência muscular, principalmente nos membros inferiores;
- **AJUDA NA DEFINIÇÃO** – O spinning contribui para o fortalecimento dos músculos dos membros inferiores, da região do quadríceps, coxas, glúteos, panturrilhas e abdômen;
- **PROMOVE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL** – Dependendo da intensidade e do ritmo, em uma aula com 45 min., o gasto calórico pode chegar entre 500 e 700 calorias;
- **REDUZ O ESTRESSE E DEPRESSÃO** – O exercício estimula a liberação de endorfina, hormônio que promove sensação de prazer, sendo eficaz não só para aliviar o estresse, mas para controlar a pressão arterial e até prevenir a depressão.



primeiro a atravessar a América em oito dias”, conta Rogério, completando que isso exigia um treinamento diário e eficaz em subidas, descidas e lugares planos.

O professor pondera que, se por um lado, bastava um bom planejamento, por outro Johnny G não podia interferir nas condições climáticas – daí ter criado uma bicicleta ergométrica e um método simulando todas as dificuldades possíveis de um percurso.

“Johnny G acabou descobrindo que sua invenção atendia a todas as pessoas amantes do pedal; outra grande vantagem é que o *Spin-*

*ning* quebra aquela mesmice do pedalar numa bicicleta ergométrica tradicional”, Rogério analisa.

O professor destaca que esta é uma modalidade esportiva que pode ser praticada por qualquer pessoa, desde que esteja em ótima condições físicas e médicas.

“Pessoas acima dos 30 anos devem sempre estar em dia com seus exames médicos, principalmente para realizar as aulas de *bike indoor*, que exigem muito do sistema cardiovascular e da musculatura”, alerta ele.

Casos de dores nos joelhos, o professor pontua que deve-

se ter muito cuidado, pois este esporte exige muito da musculatura que envolve a articulação e, se o praticante não tiver boa técnica, pode sobrecarregar os joelhos com cargas inadequadas ou mudança de cadência.

“Antes de simplesmente pular em cima da bicicleta é preciso fazer alguns ajustes, similares aos das bicicletas comuns, permitindo regulação vertical e horizontal. A altura do selim ideal é a que permite uma flexão de joelho de 25 a 30 graus quando o pedal está no nível mais baixo”, aconselha o professor.

Para medir, Rogério sugere

### Como funcionam as aulas e quais cuidados observar

De acordo com Rogério Gomes, professor de Educação Física, o *Spinning*, por ser um exercício físico de grande intensidade, deve ser praticado por pessoas que estejam em dia com sua saúde e aptidão física.

“Pessoas com problemas cardíacos ou com lesões em joelhos devem procurar um médico ou se orientar com o profissional de Educação Física antes da aula; salvo isso, todos podem pedalar e aproveitar a sensação de pedalar numa *bike indoor* com a mesma motivação de uma *bike outdoor*, simulando montanhas, corrida e passeio ao ar livre”, descreve ele.

Rogério explica que as aulas desta modalidade esportiva funcionam ao ritmo da música e ao comando do

professor.

“Em cada aula o aluno tem um percurso e um objetivo diferente a ser cumprido e, ao estímulo do som, ele irá realizar os 50 minutos de aula com aquecimento, preparação e adaptação para aumentar as cargas e simular pedalar montanha acima. Ou também reduzir a carga e aumentar a cadência (voltas no pedal RPM), simulando uma prova de velocidade”, justifica ele.

Ainda é possível trabalhar com cargas intermediárias e intermitentes, para simular passeios do cotidiano.

“Existem vários métodos de *bike indoor* e o *Spinning* é o mais conhecido pois é o pioneiro, mas você poderá se desfrutar de outros métodos de *bike indoor* em várias academias”, finaliza Rogério.

que basta ficar em pé ao lado da bicicleta – a cabeça do fêmur deverá ficar na altura do selim. O ajuste horizontal se faz medindo um antebraço do selim para o guidom.

Quanto aos principais benefícios do *Spinning*, ele cita o fortalecimento e aprimoramento do sistema cardiovascular, o fato de ser um

exercício que potencializa o sistema aeróbio e anaeróbio, além de ser de grande motivação, pois tem todo o controle da intensidade, imposto pela música e pelo professor que comanda a aula e dita a cadência certa da pedalada. “Uma aula de *Spinning* chega a gastar de 800 a 1000 kcal por aula”, conclui Rogério.