

*SPINNING® je energeticky účinné skupinové cvičení na stacionárních kolech, které spojuje hudbu, motivaci a představivost do jednoho celku s přesně dávkovaným tréninkem. Tento originální cyklistický program nabízí fyzické a psychické prvky sportovního tréninku lidem každého věku a úrovně zdatnosti.*

V době, kdy dálkový cyklista Johnatan Goldberg, známý jako "Johnny G.", hledal možnost, jak při přípravě na závod "Race Across America" (vytrvalostní závod napříč Amerikou) přesunout částečně svůj tréninkový program do místnosti, jistě netušil, že tím odstartuje vznik prvního indoor-cyclingového programu SPINNING®.

SPINNING® program kombinuje trénink podle srdeční frekvence s pěti styly jízdy a nabízí tak účastníkům neopakovatelný způsob cvičení. Johnny vytvořil SPINNING® program s vědomím, že každý má při tréninku jiné potřeby a cíle. Jízda každého účastníka plně odpovídá jeho individuálním fyzickým předpokladům.

SPINNING® program nabízí více než 30 000 autorizovaných center pod vedením 180 000 certifikovaných instruktorů ve 120 zemích světa. Díky přesným licenčním pravidlům a důslednému dodržování tréninkových metod můžete zažít stejně kvalitní SPINNING® lekci na Floridě, v Itálii, Německu, Singapuru, Jižní Africe nebo v České republice.

SPINNING® smí nabízet pouze autorizovaná centra, kde jednotlivé lekce vedou lektoři s certifikátem "Johnny G. SPINNING® Instructor" (J.G.S.I.). Jen to je pro Vás zárukou zachování původních, účinných a bezpečných principů SPINNING® programu.

## **Proč jít na SPINNING®**

### **KONDICE**

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 fyzice a zároveň pročistíte svoji mysl - i když je Vám šedesát nebo máte 130 kilo.

## Spinning

Napsal uživatel Svět-žen.cz

Neděle, 11 Květen 2008 00:00 - Aktualizováno Středa, 20 Říjen 2010 11:59

---

### **POSTAVA**

pro ty, kteří chtějí pečovat o svoji postavu SPINNING® je ideální prostředek ke zhubnutí. Při jedné 45 minutové lekci průměrně spálíte 400 až 600 KCal, což je 12-krát víc než při aerobiku, aniž byste zatížili své klouby. Pravidelný SPINNING® trénink Vám pomůže účinně tvarovat a zpevňovat Vaši postavu. Získáte pevný zadeček a štíhlé nohy.

### **TRÉNINK**

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.