

Indoor Cycling

Indoor cycling - trening na rowerze stacjonarnym, wywodzący się z kolarstwa, prowadzony do muzyki pod okiem instruktora.

Indoor cycling a Spinning®

Często te określenia są używane zamiennie, jednak nie są one tożsame.

Indoor cycling to intensywny interwałowy trening cardio, nastawiony na spalanie tkanki tłuszczowej. Pierwsze wzmianki o tym rodzaju treningu pochodzą z końca XIX w. Typowy trening Indoor Cycling jest prowadzony przez instruktora, symuluje on jazdę po płaskim lub górzystym terenie z różnym tempem. Instruktorzy do swoich zajęć wykorzystują specjalnie przygotowaną motywującą muzykę, często również wizualizację oraz hantle.

Spinnig® to program treningowy stworzony w 1987 r. przez trenera i sportowca Jonathana Goldberga. Program ten opiera się głównie na strefach tętna, jest to regularna praca z określoną intensywnością. W programie Spinning® wyróżnia się 5 głównych treningów:

- Recovery (Regeneracja) 50-65% HR – spokojna jazda mająca na celu przyspieszenie regeneracji mięśni
- Endurance (Wytrzymałość) 65-75% HR – zajęcia wytrzymałościowe, w czasie których organizm jest poddawany wysiłkowi o stałym lub mało zróżnicowanym obciążeniu
- Strength (Siła) 75-85% HR – stałe, jednostajne pedałowanie przy dużym oporze
- Interval (Interwał) 65-92% HR – kładzie nacisk na prędkość, tempo, wycucie rytmu. Polega na przemiennym poddawaniu organizmu wysokiemu i niskiemu obciążeniu.
- Race Day (Dzień wyścigu) 80-92% HR – jazda na szczycie swoich możliwości. Długotrwała jazda na czas na progu przemian beztlenowych.

Inne rodzaje Indoor cyclingu:

- Tomahawk® - program treningowy bardzo zbliżony do Indoor Cycling, opierający się na muzyce i wykonujący podczas jazdy określone ćwiczenia
- Schwinn® - program treningowy zbliżony do Spinningu, opierający się głównie na strefach tętna

Każdy program treningowy na rowerze stacjonarnym możemy nazwać potocznie Indoor Cyclingiem ale miejmy na uwadze, że poszczególne programy różnią się od siebie.

Ustawienie rowerka

- Siodło należy ustawić na wysokości kolca biodrowego przedniego górnego (stojąc obok rowerka). Jest to jednak wysokość umowna, która może się różnić w zależności od modelu roweru, więc sprawdzamy poprawne ustawienie siedząc już na rowerku. W pozycji siedzącej gdy jeden z pedałów dochodzi do najniższego punktu, Twoja noga powinna być PRAWIE wyprostowana. Siodło posiada też regulację przód tył, dzięki której możemy się cofnąć lub dosunąć do kierownicy. W tym przypadku zasada jest następująca - gdy wybrana noga jest wysunięta maksymalnie do przodu, kolano nie powinno znajdować się przed pedałem.

- Kierownica – powinna znajdować się na wysokości siodełka lub nieznacznie wyżej niż siodełko. Odległość kierownicy od siodełka - ugnij rękę w łokciu pod kątem prostym, czubkiem łokcia dotknij siodełka, a palce dłoni skieruj w stronę kierownicy; jeśli odległość między kierownicą a czubkiem siodełka jest taka sama jak długość twojego przedramienia – siedzenie zostało ustawione odpowiednio.
- Pedał – jeśli posiadasz buty SPD powinny być one przypięte do pedałów w celu zabezpieczenia stopy przed wyslizgnięciem się w czasie zajęć. Możliwa jest również jazda w zwykłym sportowym obuwiu. W tym wypadku sznurówki powinny być wsunięte do buta, a but powinien być wsunięty do końca noska, pasek zaciśnięty.

Przy poprawnym ustawieniu rowerka, w pozycji siedzącej ręce powinny wygodnie spoczywać na kierownicy, lekko zgięte w łokciach.

Kołysanie miednicy oznacza, że siodełko jest ustawione zbyt wysoko. Jeśli kolano jest zbyt zgięte podczas całego ruchu pedałowania oznacza to, że siodełko jest zbyt nisko.





Prawidłowa pozycja siedząca



Prawidłowa pozycja stojąca



Prawidłowa pozycja stojąca

Pozycje i ustawienie rąk podczas jazdy

1. Seated flat (siedząca) – ręce lekko zgięte w łokciach ustawione w środkowej części kierownicy (pozycja 1. ręk), łopatki ściągnięte, brzuch napięty, kadencja 80 – 110 RPM
2. Seated climbing (siedząca wspinaczka) – ręce ustawione po bokach kierownicy (na zaokrąglonej części) (pozycja 2. ręk), łopatki ściągnięte, brzuch napięty, kadencja 60 – 80 RPM
3. Standing flat (stojąca) – ręce po bokach kierownicy (pozycja 2. ręk), biodra nad siodełkiem, łopatki ściągnięte, brzuch napięty, ciężar ciała na stopach, kadencja 80 – 110 RPM
4. Standing climbing (wspinaczka na stojąco) – ręce u góry na kierownicy, na zewnętrznych rogach (pozycja 3. ręk), ciężar ciała na stopach, biodra nad siodełkiem, łopatki ściągnięte, brzuch napięty, kadencja 60 – 80 RPM

RPM – kadencja, ilość obrotów korbą na minutę (tempo jazdy)

Korzyści Indoor cyclingu:

- poprawa wytrzymałości
- wyrzeźbienie mięśni łydek, pośladków i ud
- polepszenie kondycji
- zapobieganie osteoporozie
- wzmocnienie układu kostnego
- zmniejszenie tkanki tłuszczowej
- poprawa jędrności skóry
- zapobieganie chorobie wieńcowej
- utrata zbędnych kilogramów
- zwiększenie wydolności układu krążenia

Rozgrzewka:

Obciążenie lekkie, seated flat, muzyka 120 – 130 bpm

- 3 min – tempo 70-80 RPM
- 1 min – 80-90 RPM
- 3 min – 70-80 RPM

Część główna:

1. **Standing flat** – zwiększamy nieco obciążenie, jedziemy pod niewielką górę ze stałym tempem 70 – 80 RPM
Czas: 3 min
Muzyka: 100 – 116 BPM
2. **Seated flat** – sprinty, jedziemy po płaskim, powrót do lżejszego obciążenia, 80 – 110 RPM
Czas: 1 min 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
1 min 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
30 sek 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
Muzyka: 120 – 130 BPM
3. **Standing climbing** – wspinaczka na stojąco, 60 – 70 RPM, tempo nie zmienia się, praca na obciążeniu
Czas: 4 min – stopniowe zwiększanie obciążenia co 1 min, w końcowej minucie staramy się dojść do 70% maksymalnego obciążenia
Muzyka: 90 – 115 BPM
4. **Seating climbing** – wspinaczka na siedząco, 50 – 60 RPM, tempo nie zmienia się, praca na obciążeniu
Czas: 3 min – stopniowe zwiększanie obciążenia co 1 min, zaczynając od 50% max, w końcowej minucie staramy się dojść do naszego maksymalnego obciążenia
Muzyka: 50 – 85 BPM
5. **Standing flat** – obciążenie ok. 30% max, jedziemy pod niewielką górę ze stałym tempem 70 – 80 RPM
Czas: 3 min
Muzyka: 100 – 116 BPM
6. **Seated flat** – sprinty, powrót do lżejszego obciążenia, 80 – 120 RPM
Czas: 1 min 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
30 sek 100 – 110 RPM
1 min 80 – 90 RPM
30 sek 100 – 110 RPM
30 sek 110 – 120 RPM
1 min 80 – 90 RPM
Muzyka: 122 – 128 BPM

7. **Standing climbing** - wspinaczka na stojąco, 60 – 70 RPM, tempo nie zmienia się, praca na obciążeniu
Czas: 4 min – stopniowe zwiększanie obciążenia co 1 min, w końcowej minucie staramy się dojść do 70% maksymalnego obciążenia
Muzyka: 90 – 115 BPM
8. **Seated flat** – sprinty, jedziemy po płaskim, powrót do lżejszego obciążenia, 80 – 110 RPM
Czas: 1 min 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
1 min 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
30 sek 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
Muzyka: 120 – 130 BPM
9. **Standing flat** – obciążenie ok. 30% max, jedziemy pod niewielką górę ze stałym tempem 70 – 80 RPM
Czas: 3 min
Muzyka: 100 – 116 BPM
10. **Seated flat** – sprinty, jedziemy po płaskim, powrót do lżejszego obciążenia, 80 – 120 RPM
Czas: 1 min 90 – 100 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
1 min 100 – 110 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
30 sek 110 – 120 RPM
30 sek 80 – 90 RPM
Muzyka: 128 – 135 BPM

Cool down:

5 min spokojnej jazdy w tempie 70 – 80 RPM, z lekkim obciążeniem

Rozciąganie:

1. Grupa tylna mięśni uda i podudzia

Ustaw jedną nogę prostą w kolanie na ramę rowera lub na siodełko (opcja trudniejsza). Stopa powinna być zadarta do góry (flex). Druga noga lekko zgięta w kolanie utrzymuje ciężar ciała. Zrób głęboki wdech, z wydechem pochyl się w kierunku nogi na rowerku. Staraj się utrzymać plecy proste. Utrzymaj pozycję rozciągnięcia ok 10 sek. Powtórz to samo na drugą stronę.



2. Mięsień czworogłowy uda

Stań obok rowerka. Jedną ręką chwyć za palce u nóg, przyciągnij piętę do pośladka, kolano obok kolana, wypychamy miednicę do przodu. Drugą ręką możesz się podeprzeć o rowerek w celu utrzymania równowagi. Utrzymaj pozycję ok 10 sek. Powtórz to samo na drugą stronę.



3. Mięśnie zginacze bioder

Przejdź do pozycji wypadu nogi do tyłu. Oprzyj kolano nogi z tyłu na macie, opuść biodra swobodnie do dołu. Staraj się aby kolano nogi w przodzie nie wykraczało poza linię palców. Utrzymaj pozycję ok 10 sek. Wykonaj to samo ćwiczenie na drugą stronę.



4. Mięśnie pośladkowe

Usiądź na macie. Wyprostuj prawą nogę w kolanie. Stopę lewej nogi przenieś za kolano nogi prawej. Chwyć prawą ręką za lewe kolano i zrób skręt tułowia w lewą stronę. Utrzymaj pozycję ok 10 sek. Wykonaj to samo ćwiczenie analogicznie na drugą stronę.

