

Saúde

PEDALAR EM GRUPO, NUMA SALA DE ACADEMIA E AO SOM DE MÚSICAS, FAZ BEM AO CORAÇÃO, EMAGRECE E AFASTA O ESTRESSE. MAS EXIGE CUIDADOS DOS SEUS ADEPTOS

SPINNING

O QUE É

Uma atividade física em bicicleta ergométrica, feita em grupos e com acompanhamento de um professor, simulando treinamento de ciclismo, com etapas de subidas, saltos e lugares planos.

TIPO DE EXERCÍCIO

Aeróbicos

Exercícios de velocidade baixa a moderada, com o uso de pouco peso. Ajuda no emagrecimento e aumenta a capacidade respiratória e cardíaca.

Anaeróbicos

Em velocidade alta e com carga de peso elevada, com simulações de subidas e descidas. Fortalece os músculos.

BENEFÍCIOS

- Emagrece
- Aumenta a capacidade respiratória
- Melhora o funcionamento do coração
- Fortalece as pernas e nádegas
- Afasta o estresse
- Favorece o convívio social

DURAÇÃO DA AULA

De 45 minutos a 1 hora

CALORIAS GASTAS

De 600 a 800 calorias

COMO O CORPO REAGE

Coração

Durante os exercícios, o coração acelera os seus batimentos e aumenta o fluxo de sangue. Quanto mais intenso for o exercício, maior o trabalho cardíaco

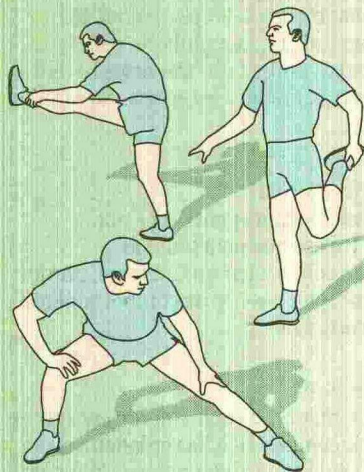
Pulmões

Ocorrem as trocas gasosas e o sangue oxigenado retorna ao coração e passa a alimentar os demais órgãos e músculos do corpo

Músculos

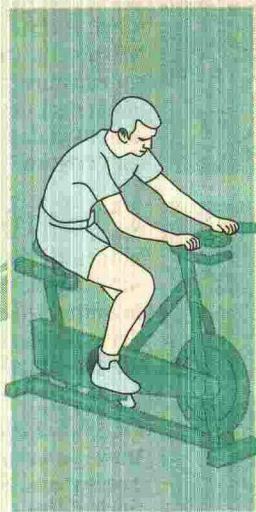
Alimentadas pelo sangue, as fibras musculares se contraem e se alongam. O ganho de massa muscular depende da intensidade do exercício

COMO SÃO AS AULAS



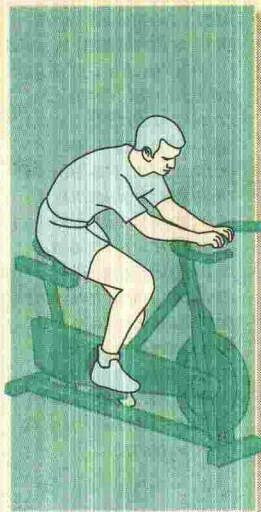
Alongamentos

São fundamentais para preparar o corpo para atividade física. Devem ser feitos antes e depois da aula de spinning



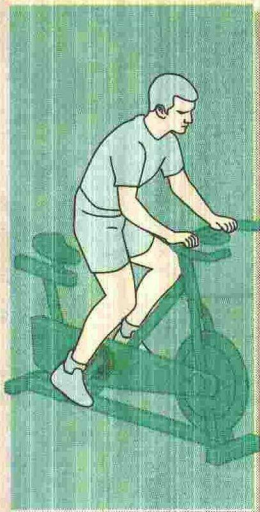
Sentado no plano

É a técnica básica deste tipo de atividade física. As outras posições são desenvolvidas a partir dela



Sentado na subida

É a parte que introduz à subida simulada. O aluno precisa aumentar a carga de peso da bicicleta



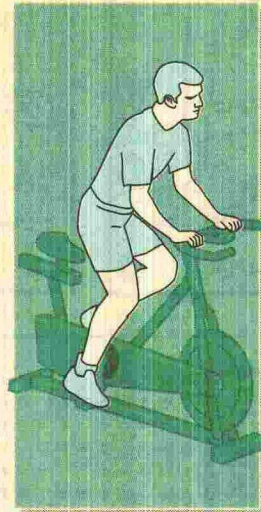
Em pé no plano

O aluno fica em pé e pedala com leves e ritmados movimentos. Nesta fase, ele diminui a carga de peso



Em pé na subida

É uma técnica mais avançada e motiva os praticantes de spinning. Nesta etapa, há maior carga de peso da bicicleta



Saltando

Consiste em levantar do banco em intervalos. O aluno precisa ser experiente e ter bom condicionamento físico para realizar esse exercício

MITOS

Velocidade

Alguns alunos acreditam que quanto mais rápido pedalam, mais gorduras são queimadas. Porém, o organismo só queima mais gordura quando o coração bate entre 60% e 80% da sua frequência cardíaca máxima

Salto

Não devem ser executados por iniciantes. Esse movimento só deve ser praticado por pessoas com experiência no spinning

Ritmo

Ninguém precisa pedalar até ficar exausto. Se o aluno não agüenta pedalar muito rápido, pode aumentar a carga e fazer o exercício mais devagar

Música

O volume não precisa ser alto e a música apenas sugere um ritmo a ser seguido. Mas cada aluno deve observar os seus limites

Maria Vitória (texto)
Rubens Paiva (infografia)

Música alta. Corpos suados e milhares de quilômetros em cima de uma bicicleta ergométrica. Este é o cenário de uma aula de spinning, a atividade física de maior sucesso nas academias de ginástica com a proximidade do verão. Homens e mulheres querem estar com "tudo em cima" antes da chegada do calor.

Mas o spinning também pode ser uma boa solução para quem busca uma vida saudável. Este é o caso do engenheiro Renato Duarte, 35 anos, que trabalha em uma empresa de informática. "Era uma pessoa sedentária, e vivia em constante estresse e tinha crises de enxaqueca", afirma. Hoje, ele é uma pessoa mais tranquila e raramente sente dor de cabeça. Há um ano e seis meses, ele cedeu aos argumentos da sua mulher e decidiu acompanhá-la às aulas de spinning.

O médico do Esporte José Blanco Herrera, responsável pela avaliação médica dos alunos na academia Fit 21, explica que o spinning, por ser um exercício aeróbico, melhora a capacidade respiratória e cardíaca de quem o pratica, mas exige alguns cuidados. "Essa é uma modalidade proibida para pessoas com problemas cardíacos, como infartos ou isquemia. Também não é recomendável que as mulheres sedentárias comecem esse tipo de exercício durante a gravidez, pois correm o risco de ter um aborto", aconselha Blanco.

Segundo ele, cada aluno deve ser avaliado individualmente. "É essa consulta que irá definir a intensidade do exercício. Pessoas com lesões no joelho ou problemas de coluna podem fazer spinning desde que não exagrem na carga de peso e velocidade da bicicleta e façam os exercícios sentados", ensina o médico.

O profissional de Educação Física André Arantes, um dos pioneiros em spinning no DF, afirma que nas aulas é necessário ficar de olho na frequência cardíaca, que não pode passar de 60% a 80% da capacidade de batimentos do coração. Para controlar a frequência, os alunos usam frequencímetro para medir os batimentos cardíacos por minuto. Esse aparelho é formado por uma faixa colocada no tórax e um relógio no pulso. A cada batimento, a faixa emite impulsos elétricos ao relógio, que mede a frequência.

Para controlar os exageros dos praticantes de spinning, os professores contam agora com um aliado tecnológico. É o sistema Michelangelo, um programa de computador desenvolvido pela Micromed, uma empresa do DF especializada em informática para a área médica. Por esse sistema, o professor tem um controle dos batimentos cardíacos de todos os alunos durante a aula. Cada aluno põe o seu frequencímetro e a medição dos batimentos de cada um é mostrada na tela do computador. "Agora, ninguém pode exagerar nos exercícios sem conhecimento do professor", diz André, que fez parte da equipe que planejou e testou o Michelangelo, já implantado em oito academias brasileiras.

SERVIÇO

ANDRÉ ARANTES
Profissional de Educação Física
Tel.: 366-2650

JOSÉ BLANCO HERRERA
Médico do Esporte e professor de Fisiologia do Exercício da Universidade Católica de Brasília
Tel.: 366-2650