



Zajęcia INDOOR CYCLING

Poniedziałek
godz. 9:00

Czwartek
godz. 18:00

Zajęcia prowadzone przez Mariusza Szewczyka.

Czas trwania 50 minut.

INDOOR CYCLING: CO TO JEST?

Indoor cycling lub RPM to zajęcia z jazdy na rowerze w klubie (w sali), podczas których używa się rowerów stacjonarnych, jazda jest w grupie, w rytm muzyki. Nad proponowanymi ćwiczeniami czuwa trener sportowy. Ćwiczenia opierają się na wydolności układu oddechowego oraz pracy mięśni (szczególnie dolnych partii ciała). Intensywność ćwiczeń jest zróżnicowana, by precyzyjnie symulować jazdę na rowerze. Ta dyscyplina sportowa jest bardzo efektywna; jest to rodzaj treningu, który przygotowuje do wyjścia na rower lub wędrowki, ale także pozwala szybko stracić na wadze. Sport ten nie przyczynia się do powstawania urazów w układzie kostno-stawowym i dlatego jest odpowiedni nawet dla osób, u których pojawiają się bóle na wysokości pleców.

JAK WYGLĄDAJĄ ZAJĘCIA Z CYCLINGU?

Zajęcia trwają od 30 do 80 minut. Podczas treningu pedałuje się rytmicznie do odpowiedniej muzyki, która utrzymuje intensywność wysiłku na odpowiednim poziomie. Praca opiera się na różnych pozycjach i rytmie ćwiczeń. Po fazach przyspieszenia (sprintu), następują fazy aktywnej regeneracji. Tor jazdy ma na celu odtworzenie realnej jazdy na rowerze, dlatego zawiera podjazdy pod górkę, zjazdy oraz jazdę po płaskim terenie.

DLACZEGO WARTO UPRAWIAĆ INDOOR CYCLING?

Indoor cycling pomaga utrzymać linię, zachować formę, pozbyć się stresu, spożytkować energię i po prostu dobrze się bawić. Dla widocznych rezultatów zaleca się treningi co najmniej 2 razy w tygodniu, uzupełnione treningiem wytrzymałościowym oraz ćwiczeniami ogólnymi, wzmacniającymi górne partie ciała.