

# INDOOR CYCLING versus SPINNING

Karolina Stolařová, Jiří Suchý, FTVS UK v Praze

## Úvod

Na základě zkušeností a názorů, které jsme získali u běžné populace a návštěvníků fitness center se domníváme, že stejně jako v jiných oblastech je informovanost o rozdílech mezi Spinningem a Indoor cyclingem různorodá. I přes to, že tyto sportovní aktivity mají své příznivce, odpůrce, ale i takové, kteří je občas využijí nebo je alespoň akceptují, mají neustálý bouřlivý rozvoj. Oba tyto sporty se dokonce staly i součástí tělovýchovného procesu některých základních a středních škol.

Nemají daná pevná pravidla, výkon dosažený u Spinningu a Indoor cyclingu je objektivně neměřitelný. Oba směry můžeme chápat pouze jako alternativu k jízdě na kole, nebo je využívat jako plnohodnotný tréninkový prostředek. Tyto sporty vychází ze stejného základu. Obecně vzato i charakteristika je stejná – hudba, kola, instruktor. Rozdíl je jen v pojetí.

V České republice se ve větší míře uplatnili tři směry:

- Spinning
- Schwinnocycling
- Indoor cycling

**Spinning** a **schwinnocycling** jsou v podstatě stejné, rozdíl je jen v obchodní politice a chráněných značkách. Princip cvičení je téměř totožný. Trénink založený na vyšších frekvencích s nižším odporem zátěže, kopírující polohu těla jezdce a nastavení kola jako při jízdě v terénu proti odporu vzduchu. Spinning je stavěný především pro cyklisty, proto můžeme vidět na spinningu více lektorů i klientů z řad cyklistů. Mohl by se tedy označit spíše jako cyklistický trénink.

**Indoor cycling** je odlišné pojetí tohoto sportovního odvětví, zaměřeného především na zdravotní účinky cvičení, které může oslovit širokou veřejnost, včetně těch, kteří mají i některá zdravotní omezení. Konstrukce a nastavení kola souvisí se správným posemem na kole a technikou jízdy. Při jízdě jsou zapojovány nejen nohy, ale také svaly břicha, zad a páteř je udržována ve správné poloze. Podle věku, výkonnosti a omezení cvičenců je lektorem regulována rychlost, poměr jízdy v sedě a ve stoje a obměny polohy paží. Lektor pracuje s klienty v průběhu celé lekce nejen vedením hodiny, opravami nesprávné techniky, ale také

motivací. A co je velmi důležité, lekce končí cca 10-ti minutovým strečinkem, aby svaly nebyly přetíženy a zkráceny.