

קסם ה-Spinning

מהם קווי הדמיון בין ספינינג למדיטציה? איזה סוג של אנשים מגיע לעשות ספינינג? מה מושך את כל המכורים לספינינג? מה מרתיע את כל המבוהלים?



חדר חשוך, מוסיקה בפול ווליום, אופניים סטטיים שרק נגלליהם מסתובבים בקצב מטורף, והמון המון זיעה. בקדמת החדר מדוושות מדריכה אנרגטית שצועקת בהתלהבות: "קצב! Go! קצב!!! לא לוותר!!! זה בסדר אם את לא יכולה, לא נורא... תתרגלי... בפעם הבאה..."

כן, זהו הספינינג, או Indoor Cycling, אימון ספורט אירובי שהמציא צעיר יהודי אמריקני בשם ג'וני גולדברג (המכונה Johnny G.), רוכב אופניים מקצועי שרצה ליהנות מרכיבה על אופניים כל ימות השנה, בלי איומי מזג האוויר. גולדברג הציג את הספורט הסוחף שהמציא במרכז הספינינג הראשון בעולם, בסנטה-מוניקה, קליפורניה, בשנת 1987. מאז התפשט הספינינג ליותר מ-80 מדינות בעולם. לארץ הוא הגיע לפני חמש שנים לערך, וכבש לו מקום של כבוד במרבית חדרי הכושר. מה יש בו שמושך כל כך הרבה אנשים?

הנפשות המדוושות

"רבים מאיתנו באים כדי להשיל קילוגרמים ולשפר את הכושר הגופני", אומרת אורנית ישראלי, מרכזת תחום הספינינג ברשת Inshape, הטוענת כי היא לא סתם מכורה, היא מאוהבת. "רוכבי אופניים באים כדי להתאמן כשמזג האוויר לא מאפשר זאת. גם בני נוער החלו להגיע להתאמן - הבנות, למטרות אסתטיות, והבנים, בשביל הכושר. יש גם מי שמגיע בשל האווירה המיוחדת בחדרי הספינינג, המשלבת אורות, צבעים ומוסיקה. ואכן החברה מתחברים לעצמם במהלך האימון. זה עושה טוב ונעים לגוף ומנקה את הראש, ממש כמו מדיטציה. "יש אנשים שהליכון משעמם אותם, בספינינג הרבה יותר קל להם להעביר את הזמן. חוץ מזה, אנשים שישבו כל היום מול

המחשב ולא זזו מגיעים לספינינג וישר מתחילים 'להדור'. עם המרץ של המדריך וההתלהבות שלהם - הם פוגשים עולם אחר."

לאט ובשלים

"הספינינג הוא ספורט אינטנסיבי ששורף המון קלוריות (600-1,000 קלוריות לאימון), בקלות יחסית, ומתאים לכל אחד", אומרת שירי נחמן, מדריכת ספינינג ב-Upgrade. "לצערי, יש כאלה שמתייאשים אחרי זמן קצר, כי בלי

חטיפי אנרג'י בר על בסיס סויה

ב-3 טעמים:

פאדג'י חמאת בוטנים בציפוי בטעם שוקולד עוניות שמנת בציפוי יוגורט תפוח עץ בציפוי בטעם יוגורט

עכשיו בחנויות הפארם ברחבי הארץ.

משקל נקי 61.5 גרם





לגוף יציבות ואיזון.

“אם מקפידים על כללי הבטיחות, אין בספינינג פגיעות ספורט”, אומרת שירי. “באימוני אירובי-מדרגה, למשל, עלולות הברכיים להישחק. כך גם בריצה. בספינינג אין שחיקה, לא של הברכיים ולא של הגב.”

שעתיים שלוש לפני האימון יש להקפיד לא לאכול ארוחה גדולה ו חשוב לעשות טרם השיעור חימום. בסוף השיעור מומלץ לעשות מתיחות על האופניים, בעמידה או בשכיבה על מזרן.

“כדי להפיק את המרב מהאימון אנחנו מבצעים בסופו תרגילי בטן”, מסכמת קרן. “לפני האימון ובמהלכו אנו בודקים דופק ועובדים לפי דופק. מטרה של כל אחד ואחד מהמתאמנים?”

מדריכים בעייתיים

“יש מדריכים לא אחראים שכדי להפעיל גם את החלק העליון של הגוף הם משלבים באימון גם הרמת משקולות וגומיות, וזה לא בטוחות”, מזהירה שירי. “יש מדריכים שמוותרים על חימום של 10 דקות לפחות בהתחלה, ועל מתיחות בסוף, ומדריכים רבים מתלהבים ושמים מוסיקה בקצב מהיר מדי, מה שמגביר את המאמץ ואת הדופק לרמות לא רצויות.”

בקיצור, בררו פרטים על המדריך שלכם, ותראו אם הוא מתאים לכם, לפני שהוא יגרום לכם לבדוד אנרגיות מיותרות. אם תמצאו את המדריך המתאים ותמלאו אחר הכללים, תוכלו לראות את התוצאות כבר אחרי חודש של אימונים, בתחילה פעמיים בשבוע ולאחר מכן שלוש פעמים בשבוע. ההיקפים שלכם יירדו והכושר הגופני יהיה הרבה יותר טוב.

הדרכה נכונה האימון עלול להכאיב ולהיות אפילו לא בטיחותי. זו טעות להגיע לשיעור ספינינג בלי לעבור קודם כמה שיעורי היכרות.”

“צריך להתחיל לאט לאט ובשלבים, כל אחד בקצב שלו”, אומרת אורנית. “מדריך טוב הוא זה שמלווה את המשתתפים, בונה להם תוכנית אימונים ועוזר להם להבין שגם בצורה מתונה ובלי כאבים אפשר להגיע להישגים. המשפט No Pain No Gain לא נכון במקרה זה.”

אחרי חודש רואים תוצאות

למרות הקושי בהתחלה, רבים מתמכרים לספינינג. מה המיוחד בספורט הזה?

“המיוחד בספינינג הוא שזה אימון קבוצתי ופרטני גם יחד”, מסבירה קרן זגורי, מדריכת ספינינג במועדון Heat בצהלה. “יש בו מהיתרונות של כל אחד מהאימונים. זהו אימון שעובד בו בזמן, ובזמן קצר יחסית של 40-50 דקות אימון, על שריפת שומן, על עיצוב החלק התחתון של הגוף ועל סיבולת לב-ריאה. זה מעולה לאנשים שקצרים בזמן ובסבלנות. אחרי חודש של אימונים כבר מתחילים לראות תוצאות.”

שירי מונה יתרון נוסף של הספינינג, למי שרוצה לאמץ את הגוף אך להרגיע את הראש: “הספינינג לא דורש שום מחשבה או קואורדינציה, בניגוד לאימוני אירובי אחרים כמו אירובי-מדרגה”. ולכל החוששים מפגיעות ספורט, לספינינג יש גם יתרון בטיחותי - אם שומרים על כללי בטיחות וכללי רכיבה נכונים בספינינג, “מידת הזעזועים” של השלד נמוכה. הרכיבה בספינינג היא בגב קמור, תנוחה שמיטיבה עם הגוף, וכפות הרגליים הנקשרות לדוושות ושומרות על ברכיים מקבילות המעניקות

יתרונות הספינינג

- שורפים קלוריות
- משפרים סיבולת לב ריאה
- מחזקים שרירים
- מעצבים ומחטבים את הגוף
- העבודה היא אירובית, בקבוצה, אך היא למעשה עבודה אינדיבידואלית
- האימון הוא מקסימלי בזמן מינימלי
- מיצרים היקפים ומפחיתים אחוזי שומן בגוף
- מפתחים את הגמישות והקואורדינציה
- ו...סופנים הרבה אושר...!