

As dúvidas mais freqüentes sobre Spinning

Autoria de Prof. Roberto Toscano
segunda, 19 de março de 2007
Última Atualização sábado, 05 de janeiro de 2008

Prof. Roberto Toscano Um indivíduo que deseja hipertrofia de membros inferiores pode praticar spinning todos os dias. Fato: Neste caso, devemos apenas considerar fatores como a intensidade e associação entre as aulas sugeridas pelo Programa Spinning e os treinamentos de hipertrofia de membros inferiores realizados na sala de Musculação. Atividade prejudicial às articulações do joelho pela sobrecarga e repetitividade. Mito: Em relação à sobrecarga, a mesma poderá ser estipulada individualmente, e deverá ser usada sempre para que a inércia produzida pela roda possa ser com isto reduzida. Quanto à repetitividade, não podemos considerar excessiva para uma atividade de apenas 45 minutos contanto que sejam respeitados os fatores de segurança sugeridos pelo Programa Spinning, como por exemplo não exceder 110 rotações por minuto em nenhuma das técnicas sugeridas¹. É recomendável fazer a medição da freqüência cardíaca durante as aulas. Fato: O mais indicado seria a utilização de frequencímetros para que a Freqüência Cardíaca estivesse sendo acompanhada durante todo o tempo de exercício e assim respeitada em relação às 5 zonas de energia sugeridas pelo Programa Spinning. Spinning não é uma atividade indicada para alunos iniciantes. Mito: Os iniciantes devem apenas ter mais cuidados em relação à execução das técnicas utilizadas pelo Programa Spinning e não ultrapassar 75% da Freqüência Cardíaca Máxima² durante as 8 semanas iniciais da atividade.

Referências Bibliográficas:

- ¹ Burke, Edmund, PhD – “The Science of Cycling” and “Bicycle Injuries”.
² Falsetti, Herman, M.D. and Burke, Edmund, PhD – “Health and Fisiology of Cycling”.

Prof. Roberto Toscano
(Especialista em Fisiologia do Exercício pela Escola Paulista de Medicina)

Texto extraído do “1º Workshop para Profissionais de Academias – Mito ou Fato?”, acontecido em São Paulo (2000) e promovido pela GSSI (Gatorade Sports Science Institute) em parceria com o CEMAFE (Centro de Medicina Esportiva da Universidade Federal de São Paulo).