

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 30, październik 2014 23:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 1647

---

Ostatnimi czasy, coraz bardziej popularnym sposobem na aktywne spędzanie czasu staje się hydrospinning, czyli jazda na rowerze stacjonarnym w wodzie. Na czym dokładnie polega ta forma aktywności fizycznej i jakie są jej zalety?

### Na czym to polega?

Hydrospinning, który ma włoskie korzenie, jest dyscypliną o charakterze wytrzymałościowym. Jego istotą jest jazda na specjalnym rowerze stacjonarnym z jednym tzw. zamachowym kołem, umieszczonym z przodu maszyny.

Sprzęt przymocowany jest do dna basenu i osadzony na płytkiej wodzie – sięga ona maksymalnie do poziomu klatki piersiowej w pozycji siedzącej. Rama roweru jest wyprofilowana tak, aby maksymalnie umożliwić swobodne i szybkie przechodzenie z pozycji siedzącej do stojącej. Dzięki łańcuchowemu systemowi napędowemu, w trakcie treningu można dopasowywać opór tak, aby imitować jazdę w terenie górskim czy po płaskim oraz ustawiać intensywność zajęć.

Parametry dostosowujemy do swoich potrzeb, jednocześnie słuchając podpowiedzi instruktora (jego rower ustawiony jest na brzegu basenu, przodem do ćwiczących), który wskazuje w jakim tempie czy pozycji należy pedałowac.

### Jakie są korzyści płynące z uprawiania hydrospinningu?

Zajęcia hydrospinningu trwają 50-60 minut i są realizowane w takt muzyki. Zwykle można wybrać między opcją treningu o niskiej lub średniej intensywności, ukierunkowanego na spalanie tkanki tłuszczowej, poprawę wytrzymałości czy kondycji albo o charakterze relaksacyjnym.

W czasie godzinnych ćwiczeń możemy spalić od 600 do nawet 1200 kcal (zależy od naszej wagi i intensywności treningu), dlatego hydrospinning może posłużyć nam do podkreślenia metabolizmu i walki ze zbędnymi kilogramami.

Opór stawiany przez wodę poprawi krążenie, co nie tylko usprawnia pracę układu sercowo-naczyniowego, ale też sprzyja redukcji cellulitu.

Regularne treningi pomogą również uporać się z osteoporozą i dolegliwościami ze strony kręgosłupa. Po tę formę fitness warto także sięgnąć w trakcie rehabilitacji pourazowej.

*Źródło: portalaktywni.com oraz doz.pl*