

Spinning

Wpisany przez TV fitness

Spinning - obejmuje zajęcia na rowerach stacjonarnych o różnej intensywności, na których wykorzystywane są odmienne style i techniki jazdy dostosowane do kondycji i poziomu zaawansowania ćwiczących. Intensywność treningu jest kontrolowana za pomocą monitorów pracy serca. Natomiast trener narzuca tempo jazdy, obciążenia czy pozycje na rowerze. Instruktor nadaje tempo, a towarzysząca muzyka dostosowana do obciążeń sprawia, iż jazda staje się samą przyjemnością dla wszystkich.