

## Spininkové centrum indoor cycling v Broumově zahajuje sezónu - Broumovsko

Napsal uživatel René Herzán  
Čtvrtek, 22 Zář 2011 09:15

---



Spininkové centrum oddílu Slovanu Broumov indoor cycling zahajuje 3. října 2011 sezónu.

{jathumbnail off}

V nové budově na Stadionu Opočenského v Broumově je k dispozici 11 kol. Jezdit se bude jako v minulé sezóně, pondělí až pátek od 18 do 19 hodin a od 19:30 do 20:30 hodin. Minimálně 5 cvičitelů si může objednat tréninkovou jednotku i mimo rozvrh.

Objednávat se lze telefonicky na čísle 733 484 989 nebo na emailové adrese [spinink@email.c](mailto:spinink@email.c)

[z](#) oddílu je [kale](#)

[ndář obsazenosti](#)

, který je neustále aktualizován. V letošní sezóně oddíl připravil novinku, kterou je zlevněné jízdné pro studenty.

Spinning patří mezi aerobní cvičení, kdy si každý jezdec volí svou zátěž dle svých možností a cílů, tempo určuje rytmus hudby. Tento mladý sport, který je nenáročný na koordinaci pohybů, nezatěžuje kloubní systém a jeho cílem je celkové procvičení svalů nohou, hýždí, paží a trupu, probíhá vždy pod vedením lektorů. Program Spinning vytvořil v 80. letech 20. století dávkový cyklista Jonathan Goldberg. Ten při své přípravě na závod Race Across America hledal možnost, jak částečně přesunout svůj tréninkový program do místnosti.

## Spininkové centrum indoor cycling v Broumově zahajuje sezónu - Broumovsko

Napsal uživatel René Herzán  
Čtvrtek, 22 Zář 2011 09:15

---

Foto Wikimedia Commons Billy Garcia



.pagenavbar{z-index: 0;}



[zpět na článek](#)