

V Broumově zahajuje indoor cycling (spinink) - Broumovsko

Napsal uživatel Kateřina Martincová
Středa, 10 Listopad 2010 19:04



Spinink - oblíbená sportovní aktivita je nyní i v Broumově. O otevření se zasloužili členové pododdílu TJ Slovan, kteří si Indoor cycling sami zafinancovali. TJ Slovan poskytl prostory v nové budově na fotbalovém hřišti St. Opočenského.

Indoor cycling (volně přeloženo „cyklistika uvnitř“), v Česku také někdy spinink. Aerobní cvičení, u kterého si každý zvolí zátěž dle svých možností a cílů, umožňuje skupinové cvičení, kde každý jezdec může být jinak fyzicky zdatný. Při cvičení určuje tempo hudba. Důraz je kladen na správnou techniku jízdy na kole, získané návyky lze plně využít v terénu, a to jak na silničním, tak i horském kole. Spinink je nenáročný na koordinaci pohybů a nezatěžuje kloubní systém.

„V nějaké míře aerobní cvičení na kole může dělat téměř kdokoli. Zjistilo se, že je to vhodné i pro lidi, kteří trpí srdečním onemocněním, čím více jsou schopni trénovat, podle určitých

V Broumově zahajuje indoor cycling (spinink) - Broumovsko

Napsal uživatel Kateřina Martincová
Středa, 10 Listopad 2010 19:04

pravidel, tím je lepší jejich prognóza. Prakticky i do pokročilých stádií srdečního onemocnění. Vhodné je to pro ty, kdo nechtějí, aby k srdečním onemocněním došli, s náběhem k cukrovce, ale i ty, co cukrovku již v určitém stádiu mají, a lidé s nadváhou. Jde jen o volbu zátěže v průběhu tréninku. U každého se dá zátěž specificky zjistit, tak aby cvičení mělo účinek, jaký sám chce. Jízda na kole je daleko lepší než běh," řekl MUDr. Jiří Veselý, zakládající člen oddílu Indoor cycling.

Jiří Veselý o vzniku spininku: „Napadlo to zároveň více lidí. Já už jsem o tom začal přemýšlet loni a v polovině letošní zimy jsem začal komunikovat i s těmi lidmi, kteří dnes se mnou do té realizace šli. Spinink je věc sezónní, která běží prakticky od zří, kdy lidé přestanou jezdit na kole venku a kdy se vrací z dovolených a potom zase záleží na počasí do pozdního jara nebo počátku léta. Důvodů vzniku bylo více. Jednak protože spoustu našich známých nebo i někteří z nás, kteří do toho šli, jezdili do Police, protože tady nic takového nebylo. Zdá se nám to jako dobrý způsob fyzických aktivit, láká to spoustu lidí různého zaměření. Ať jsou to téměř profesionální sportovci, kteří jezdí horská kola nebo silniční cyklistiku, tak i pro všechny ostatní zájemce, kteří žádní výkonní sportovci nejsou a chtějí jezdit jen tak pro radost nebo proto, aby si zlepšili kondici a zhubli."

Zakládající členové oddílu Indoor cycling v Broumově jsou: Denisa Mádlová, Miroslav Mádle, Milan Lukašák, Barbora Vojtěchová, Jiří Rak, Jakub Berka, Jan Lorent a Jiří Veselý.

Oficiální spininkové hodiny běží od tohoto týdne. Dnes, 9. listopadu 2010, budou dodány ještě 4 kola a spininková místnost tak bude vybavena 12 stacionárními koly, hudební produkcí, šatnami a sociálním zařízením se sprchovým koutem.

Výukové hodiny budou probíhat od pondělí do pátku od 18:00 a 19:30 hodin.

Více informací o cenách, otevírací době a rezervace najdete na stránkách <http://spinink.webno.de.cz/o-nas/>