

SPINNING®



→ STUDIJNÍ PODKLADY

SPRINTY VE SPINNING® PROGRAMU

Co je sprint? Sprint je totálním krátkodobým vypětím s maximálním výdejem síly, který je prováděn s velmi vysokou zátěží na setrvačnicku. Sprint obvykle netrvá déle než 30 sekund. Po dokončení „pocitvého“ sprintu by měli být klienti „hotoví“.

JAK PROVÁDĚT SPRINT:

1. Začněte v rovině v sedle s pozicí rukou 2 a střední zátěží. Intenzita by měla odpovídat „mírně nepohodlnému“ úsilí k překonání zvolené zátěže.

2. Pokračujte v rovině v sedle dalších 15-20 sekund. Během krátkého časového úseku začněte navyšovat zátěž a zahajte úvodní část sprintu.

3. „Vystartujte“ ze sedla. Jakmile ucítíte, že zátěž v sedle již nelze déle překonat (snižuje se vaše kadence), zvedněte se ze sedla do pozice rukou 3 a překonejte těžký převod, který jste si nastavili.

4. Pokračujte dalších 3-8 sekund. Setrvejte v pozici rukou 3. Využijte síly svých

nohou a vlastní váhy těla k navýšení frekvence šlapání (akcelerujte).

5. Přejděte zpět do pozice v sedle. Rychle, ale přesto plynule a kontrolovaně se posadte zpátky do sedla s pozicí rukou 2 a snažte se nezpomalit, ale znovu akcelerovat až do konce intervalu. Tato fáze bude vyžadovat vaše maximální úsilí.

6. Ukončete sprint. Uvolněte zátěž, nechte klesnout frekvenci šlapání i svou srdeční frekvenci. Pokud jste k sobě byli pocitví, ucítíte výraznou únavu ve svalech, takovou, kterou můžete zažít jen v rámci sprintů. Po ukončení sprintu nutně následuje fáze odpočinku.



SPRINTY – CO ANO:

- » Váha těla nad středem pedálů
- » Zpevněné svaly trupu
- » Hlava v prodloužení trupu, pohled směřující vpřed
- » Ostré, ale plynulé přechody
- » Odhodlání, koncentrace, soustředění se sám na sebe
- » Hluboké brániční dýchání s prodlouženým, silným výdechem
- » V pozici rukou 3 lokty mírně pokrčené; tělo se pohybuje ze strany na stranu
- » Jízda zůstává pod kontrolou i po ukončení sprintu
- » Po sprintu následuje fáze odpočinku, uvolnění

SPRINTY – CO NE:

- » Nízká nebo žádná zátěž
- » Příliš vysoká nebo příliš nízká kadence; (kadence je výzvou, ale stále zůstává v rámci možností každého jedince)
- » Extrémní flexe trupu nebo příliš mnoho váhy těla na řídkách
- » Propnuté paže, sklopená hlava, kulatá záda, zvednuté paty, vytočená kolena, vtočené lokty
- » Více než 10 sekund v pozici rukou 3 před dokončením sprintu
- » Zadržování dechu
- » Překročení celkové délky sprintu (více než 30 sekund)