**המדריך השלם לספינינג: איך עושים זאת נכון?**

**המתנגדים טוענים כי מדובר בספורט מסוכן, אבל מחקרים רבים מצביעים על כך כי אם עושים זאת נכון, כמו כל ספורט...ספינינג הוא אימון מעולה. איך להצליח ליהנות מכל היתרונות שלו וגם לא לפגוע בבריאות?**

**קיים מיתוס שספינינג הינו ספורט "הורס ברכיים**". זה הזמן והמקום להוציא את האמת לאור: אם לא רוכבים נכון, ולא מכוונים את האופניים נכון - הספינינג יגרום לבעיות גו וברכיים.

לעומת זאת, מחקרים רבים מראים כי כאשר מתקיימת ישיבה נכונה על האופניים, מחזקים את שריר הארבע ראשי המגן על הברך והפיקה מה שהופך את הרכיבה לפעילות השיקומית הבריאה ביותר לברכיים. כלומר, אם נתאמן נכון, ניהנה מתוצאות מדהימות.

תחילה יש לבחור שיעור שיהיה נוח מבחינת השעה ולבוא לשיעור הראשון כ- 15 דק' לפני תחילת השיעור, להתריע למדריך על כך שאתם בשיעור הראשון, להצטייד בבקבוק מים ובמגבת.

השלב הבא הוא להציב לעצמנו מטרות הגיוניות ולהגיע אליהן עם הזמן ובעיקר ליהנות מהשיעור – סממן להנאה הוא שאנחנו רוכבים, מחוברים למערך השיעור, נהנים מהמוזיקה ושהשיעור עובר מהר.

**רוצים להתחיל ספינינג?**



**לכוון את האופניים בצורה נכונה**

אחרי שבחרנו שיעור ונכנסנו, השלב הבא הוא לכוון את האופניים בצורה שתשמור לנו על הגוף.

**גובה הכיסא**: אופני הספינינג עומדים במקומם ביציבות ולכן הכיוון הוא ביחס לציר המרכזי של הפדלים ולא ביחס לרצפה. נשב על מושב האופניים, כשכפות הרגליים על הדוושות, רגל אחת ישרה והשנייה כפופה (מצב 6-12).

הברך תהה ישרה אך לא נעולה כף הרגל תהה מקבילה לרצפה - אם כף הרגל בפוינט (אצבעות מתוחות רחוק מהגוף) סימן שיושבים גבוה מדי, אם כף הרגל בפלקס (אצבעות הרגל קרובות לגוף) ניתן להגביה את המושב.

**מרחק הכיסא**: גם המרחק הוא יחסי לציר המרכזי ולא לכידון . כאשר שתי כפות הרגליים באותו הגובה (במצב 3-9) נאחז בכידון, ונסתכל מלמעלה על הברך

**הרגל הקדמית:** אנו צריכים שהיא תהיה ממש מעל הציר אליו מחובר הפדל של אותה הרגל. (אם הברך עוברת את הציר ומסתירה אותו-סימן שאנחנו קרובים מדי, ואם רואים את הציר- אנחנו יושבים רחוק מדי.)

**גובה הכידון**: את הכידון נכוון לפי רמת הגמישות של הגב – ישיבה יציבה ונוחה, בלי עומס, ובלי להפעיל יותר מדי את השרירים. זאת אומרת- גב זקוף, מוארך עם סיבוב האגן לפנים (מוריד את הלחץ מעמוד השדרה התחתון).

**עוד דגש חשוב:** יש לעבוד תמיד כנגד התנגדות עומס מינימאלית, והשמיים הם הגבול. מה שאומר שאנו נשלוט בפידול. אם לא נשלוט בפידול, נקבל רכיב דוחס גבוה בכל סיבוב וסיבוב של הפדלים- מה שיכול להביא לכאבי ברכיים – תחילה, ולפציעה – בהמשך.

עומס רב לעומת זאת לא פוגע בברכיים – כיוון שאם הוא יהיה גבוה מדי- לא נוכל להתמודד מולו ולכן נפסיק לפדל. לאחר כיוונון נאות מומלץ לרשום את המספרים והאותיות המציינות את הגובה והמרחק או אף לצלם בנייד הסלולרי.

**איך לרכוב נכון?**

**הספורט המרזה: מה אסור לעשות בשיעור ספינינג**

למרות שהוא גורם לנו לשרוף קלוריות יותר מכל פעילות אחרת, ספיניניג סובל מיחסי ציבור גרועים, בגלל הטענה שקל להיפצע בו. מדריך מקצועי מנפץ את הסטיגמות השליליות ומסביר איך לבצע ספינינג נכון וגם ליהנות בדרך

[**הספורט המרזה: מה אסור לעשות בשיעור ספינינג**](http://www.ynet.co.il/articles/0%2C7340%2CL-4370308%2C00.html)

**טכניקת הרכיבה**

כמו בכל ענף ספורט, חשוב לא רק לעשות את זה, אלא לעשות את זה נכון. גורם מס' 2 בפציעות נובע מטכניקת רכיבה לקויה או חוסר משמעת להנחיות וחשוב לאמץ כמה כללים בסיסיים שיסייעו לכם לשפר את הטכניקה:

ברכיים לא מפושקות במהלך הדווש אלא מקבילות כדי למנוע שחיקה ברצועות הברכיים.

לוודא דיווש סימטרי בשתי הרגליים הן בישיבה והן בעמידה. תשומת לב עשויה לגלות לכם במפתיע השקעה גדול יותר בצד אחד בשל חוסר סימטריה באורכי הרגליים.

תשומת לב לאי נעילה/טריקה של הברכיים (בעיקר במצבי העמידה) וחוסר הישענות של משקל הגוף על מפרקי שורש כפות הידיים.

מנח גב ניטרלי כשהכתפיים משוחררות והמרפקים לא מיושרים. בניגוד לרכיבת הכביש התחרותית שם הרוכבים מוכרחים להשיג יתרון כנגד רוח, בחדר הספינינג אין שום צורך בהשתרעות על הכידון.

חימום טוב ומתיחות - חלק אינטגרלי וחשוב מתוך האימון הוא דקות ראשונות של חימום השרירים והגידים, הזרמת דם והעלאה מתונה בדופק וטמפרטורת הגוף. חימום טוב יסייע לכם בהתאוששות טובה יותר לאחר מאמצים גדולים באימון, עליה מתונה יותר של לחץ הדם, ניצול טוב יותר של החמצן.

המתיחות מחזירות את טווח התנועה למפרק ולשריר, ומאפשרות פעילות טובה יותר וביצועים טובים יותר. ללא מתיחות, טווח התנועה יקטן, ואיתו הכוח והיכולת של השריר. בנוסף, חימום טוב הכולל מתיחות שומר על טווח התנועה ומונע פציעות בעתיד.

**לבחור שיעורים על פי המקצועיות**

מעבר לכיף שבשיעור והמוסיקה שאמורה להיות סוחפת ומדרבנת, יש גם את הפן המקצועי. לא מעט אנשים מתאמנים שנים בספינינג ותוצאות יש? ממש לא! ... ומה הסיבה? כי הם אמנם משתתפים בשיעורים ונהנים מהאווירה, אבל לא באמת עושים שיעור מקצועי.

זה המקום להבין שיש הבדל בין שיעור ספינינג עבור ה"כיף והמסיבה" לעומת שיעור ספינינג מקצועי – בו מכוונים למטרות וגם רואים את התוצאות.

המקצועיות באה לידי ביטוי גם על ידי הסברים לגבי אופי השיעור, אם מטרת השיעור היא שיפור כוח רגליים -נטפס בעליה. אם המטרה היא שיפור מהירות, ננמיך מעט עומסים ונרים קצב סיבובי הרגלים, אם השיעור למטרת התאוששות אחרי כמה שיעורים קשים נוריד עומסים ונרכב בקצב איטי וקבוע- לכל מטרה ושיעור יש אופי שונה וכך גם דרגת הקושי אליה נכוון.

לאופניים יש מושב וזה אומר שצריך לשבת! מערך רוב השיעור צריך להתבצע במצב ישיבה, כך אנו מורידים את עומס משקל הגוף מהברכיים, ועדיין מאפשרים עבודת כוח על שרירי הרגליים עם מאמץ מדורג על ידי שליטה בעומסים.

אם כבר עוברים למצב עמידה – עדיף להעלות את קצב הרכיבה, וכך תהיו פחות חשופים לפציעות.

**שחרור והרפיה**

פרק הזמן של 5-10 דק' עם סוף הטרק האחרון מיועדים להורדת דופק מסודרת (מניעה של הפרעות קצב וסידור מחזור הדם), להפרשת הפסולת והרעלים (פיזור חומצות החלב הנצברות) והתאוששות של השרירים מהמאמץ הגבוה.

פרק זמן השחרור יאפשר לכם אף למדוד את קצב התאוששות במס' הפעימות בדקה. ספורטאי אמיתי מייחס לשחרור את הכבוד והזמן שמגיע לו. תיהנו מהמוסיקה הרגועה והנעימה וצאו מהחדר בחיוך.

רבים מהמתאמנים לצערי פוקדים רק את חדר הספינינג מבלי לבצע אימונים אירוביים אחרים או אף אימוני התנגדות חשובים. 5,000 סיבובי גלגל מדי אימון, שבהחלט תורמים הרבה לשריפת קלוריות מואצת, אך אין בהם כדי להגדלה של מסת השריר (היפרטופיה) או טיפול בשרירים שאינם פעילים במהלך הדיווש.

שרירים קצרים מדי, בעיקר אלה של שרירי הירך האחורי, עשויים לגרום לכאבי גב ופגיעה ביציבה ולכן חשוב לשלב עם הספינינג אימוני כוח לבניית שריר וחיזוק הגוף והיציבה כגון אימוני פילטיס ועיצוב הקיימים גם הם בבית הכושר פלג.

אז לסיכום: ספינינג והרבה, אך לא רק ☺

ללוח השיעורים המלא בבית הכושר פלג: <http://www.pelegfithouse.com/#!classes-board/cuy0>

לכתבה המלאה:

 **http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4581402,00.html**