

BodySports Kenniscentrum

De juiste houding op de spinningfiets

De basisoefening gaan samen met tempo en handpositie



Op deze pagina vind je de basisoefeningen die je in een spinningles kunt tegenkomen. Voor iedere basisoefening geldt een bepaalde houding, handpositie en beentempo. (RPM).

De verschillende oefeningen geven al variatie in hartslag, puur door de verandering in houding.



Vlakke weg

Handpositie 1 of 2: 80-110 RPM

De basisbeweging in het Spinning programma. De vlakke weg oefening helpt aan het verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen en de juiste basis.



Zittende klim

Handpositie 2: 60 - 80 RPM

De zittende klim oefening daagt het onderlichaam uit. Het geeft de strekkers van de heup (bilspier en hamstrings) meer kracht en spierdefinitie.



Running

Handpositie 2: 80-110 RPM

De running oefening is een rechtop staande oefening met lichte tot gemiddelde weerstand. Het verbetert de stabiliteit in het lichaam, geeft meer controle op de benen tijdens het fietsen en het verbeterd het uithoudingsvermogen.



Staande klim

Handpositie 3: 60 - 80 RPM

De staande klim oefening daagt het onderlichaam uit, met name de bovenbeenspieren (Quadriceps).



Jumps

Handpositie 2: 80-110 RPM

Bij Jumps komt het lichaam geleidelijk en gecontroleerd in en uit het zadel. Met Jumps ontwikkel je kracht, balans en timing door het in en uit het zadel komen.