

▶ Předmluva	7
▶ Úvod	8
▶ Co je SPINNING	9
▶ Vybavení na SPINNING lekci	12
▶ Ke kolům, aneb na čem se jezdí	14
Nastavení kola	16
Pozice chodidla na pedálu	17
▶ Do sedel, aneb jak se jezdí	18
Specifika jízdy na SPINNERU	20
Pozice rukou	20
Frekvence šlapání	20
Dýchání	22
Techniky jízdy na SPINNERU	23
Rovina v sedle	24
Rovina ze sedla – running	25
Kopeček v sedle	26
Kopeček ze sedla	27
Skoky	28
Pokročilé techniky jízdy	28
Sprinty	29
Jízda ze sedla – running – se zátěží	29
Skoky v kopci	30
Sprinty v kopci	29
Energetické zóny	30
Strečink	31
Kdy a jak dlouho protahovat	32
Co a jak protahovat	33
▶ Trénink	38
Srdce a srdeční frekvence	38
Měřiče tepové frekvence ve SPINNING programu	41
Adaptace – základ tréninku	43
Energie pro organizmus	44
Aerobní a anaerobní režim	44
Anaerobní práh	45
Anaerobní práh ve SPINNING programu	48
Superkompenzace	48



Energetické zóny v tréninku při SPINNING programu	50
Zotavení, regenerace – RECOVERY	50
Vytrvalost – ENDURANCE	51
Síla – STRENGTH	54
Intervaly – INTERVAL	55
Závod – RACE DAY	58
SPINNING a hormony	59
▶ Testy kondice	61
Step test	61
Ruffierův index	61
Body Mass Index	62
Diagnostika zkrácení jednotlivých svalových partií	62
▶ Výživa a SPINNING	67
Lidské tělo jako motor a jeho zdroje energie	67
Cukry	67
Tuky	68
Bílkoviny	69
Vitaminy a minerály	69
Vitaminy	69
Minerály	72
Příjem tekutin	74
Co pít a co nepít	75
▶ Energie dodaná a vydaná, aneb redukce či udržení hmotnosti	76
Snižujeme hmotnost, udržujeme zdatnost	78
Jak spočítat úbytek hmotnosti	80
Jak je to s tím tukem	80
▶ SPINNING a hudba	82
Hudba v průběhu SPINNING lekce	82
Výběr hudebního doprovodu	83
Dramaturgie	88
Jak si vytvořit vlastní zásobník skladeb	89
Desatero pro výběr hudby	90
▶ Kdo chodí na SPINNING	92
▶ Seznam použitých zdrojů	95