



TRAINING

Gestire il recupero con la HRV
Polar Fitness Test
Come misurare in casa la nostra forma fisica?
Miglioriamo la resistenza anaerobica (2 parte)
Miglioriamo la resistenza anaerobica
Le ripetute nell'Indoor Cycling
L'istruttore di IC come un atleta professionista!
L'importanza del riscaldamento
Motivare le nostre classi per ricominciare!
Attenti al caldo!
L'interval training
Attenti a non esagerare!
Prova costume: I consigli per un corretto uso
Il concetto di potenza applicato all'indoor cycling
Fartlek training
La costanza ripaga sempre
Indoor Cycling e diabete
Frequenza o potenza nella pedalata?
Sport e stress ossidativo
Alcune considerazioni sull'Indice di Massa Corporea
La sindrome di Overtraining (III parte)
Attività fisica e funzionalità cardiorespiratoria
La sindrome di Overtraining (II parte)
La sindrome di Overtraining
Misuriamo i nostri progressi (II parte)
Misuriamo i nostri progressi
La periodizzazione nell'Indoor Cycling
Lo stretching nell'indoor cycling
Indoor cycling e ipertrofia muscolare
Frequenza cardiaca e allenamento (III parte)
L'allenamento mentale nell'Indoor Cycling (IV parte)
Frequenza cardiaca e allenamento (II parte)
Frequenza cardiaca e allenamento (I parte)
L'allenamento mentale nell'Indoor Cycling (III parte)
L'allenamento mentale nell'Indoor Cycling (II parte)

L'allenamento mentale nell'Indoor Cycling
Standing o sitting climb?
Consumo energetico post workout
Il VO2max nel Fitness
Dimagrimento ad alto impatto
La scienza della pedalata (II parte)
La scienza della pedalata (I parte)
L'unione fa la forza
Outdoor: Le regole per la sicurezza! (II parte)
Outdoor: Le regole per la sicurezza!
Il tempo di recupero
IC: l'utilizzo dei grassi nell'endurance training
Cellulite: cosa è, come si forma, come combatterla!
Atleti di "Ferro"
D.O.M.S.
Le zone del cuore (Heart Zones)
Overtraining
Le ripetute nell'Indoor Cycling
Lo stretching
Indoor Cycling al Femminile
Elettricità per le fibre
Polmoni da spinner!
Agilità
Sella e pedali
Alimentazione "acida"
Quella misteriosa fatica
Indoor cycling e terza età
Indoor cycling e dimagrimento II Parte
Questione di ... peli!
Scatto fisso e ruota libera
Sport e antidoping
Indoor cycling e dimagrimento
Posizionamento Biomeccanico (I parte)
L'SRM: il misuratore di potenza
Indoor Cycling e Body Building
Indoor cycling e ciclismo (III parte)
Indoor cycling e ciclismo (II parte)
Indoor cycling e ciclismo (I parte)
Le scarpe degli spinners
Pedalando in equilibrio
Cuore matto
La quiete dopo la tempesta (III parte)
La quiete dopo la tempesta (II parte)
La quiete dopo la tempesta



MEDICINA

Diabete mellito ed esercizio fisico (II parte)
Diabete mellito ed esercizio fisico (I parte)
Il diabete mellito
Il sistema cardiovascolare ed attività sportiva
Gravidanza e indoor cycling
Sport & benessere
Fisiologia dell'esercizio fisico
Malori: Primo soccorso
Anoressia e Indoor Cycling



TRAUMATOLOGIA

Indoor cycling, catene cinetiche e postura (II parte)
Indoor cycling, catene cinetiche e postura
La postura della colonna in bicicletta stazionaria (II parte)
Seleziona La postura della colonna in bicicletta stazionaria (1a parte)
Training Isocinetico - 2a parte
Training Isocinetico - 1a parte
Allungamento Globale Decompensato
Mal di schiena e indoor cycling
Rabdomiolisi
Legamento crociato anteriore
Essenzialita' dell'allenamento
Iliotibial band syndrome
La visita di idoneita' agonistica (II parte)
Attenti a non cadere!

Crampi questi sconosciuti (II parte)
Pedala che ti passa
La visita di idoneità agonistica
Crampi, questi sconosciuti
Dolore alla volta plantare
Patologie tendinee
Ginocchia dolenti e Indoor Cycling
Possibili effetti della sella sull'apparato urogenitale
La schiena che duole
Quando il dolore si dice buono
Tecnopatie: Tendine di achille e Indoor Cycling
Colonna vertebrale e Indoor Cycling
Dorso curvo rigido 'Ipercifosi'
La spondilosi
Spondilolisi e indoor cycling
Tecnopatie: 'tendinopatia rotulea'
Metatarsalgie biomeccaniche
Lesioni muscolari
Patologia articolare, muscolare, tendinea in ambito sportivo
La patologia da micro traumatismo e sovraccarico funzionale
L'artrosi dell'anca e del piede
Gonartrosi del ginocchio
Fitness e artrosi
La Tendinite e la Peritendinite del Tendine d'Achille
Indoor cycling, catene cinetiche e postura (II parte)



GUIDA PRATICA ALL'INDOOR CYCLING

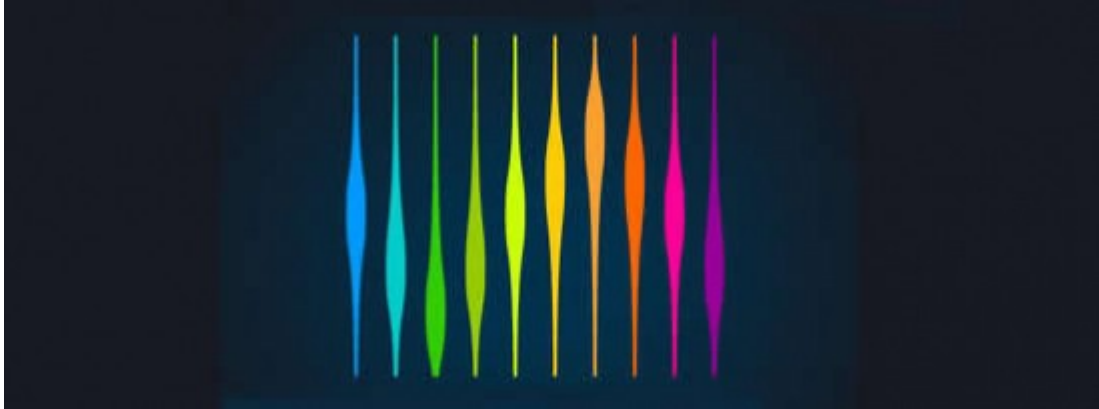
Polar Fitness Test
Come misurare in casa la nostra forma fisica?
BPM e RPM che confusione!
Come sviluppare il proprio carisma (2 Parte)
Come sviluppare il proprio carisma
Come conquistare la tua classe (3 parte)
Come conquistare la tua classe (2 parte)
Come conquistare la tua classe
Miglioriamo la resistenza anaerobica (2 parte)
Miglioriamo la resistenza anaerobica
Respira come un campione!
La Scala di Borg (Scala RPE)

Il Cardiofrequenzimetro
Costruiamo la base aerobica (2 parte)
Costruiamo la base aerobica (1 parte)
Alla fine di un workout
Quello da fare durante una lezione di IC (2 parte)
Cosa fare durante una lezione di IC
Prima di iniziare
La preparazione di una lezione di Indoor Cycling



ALIMENTAZIONE

Paleodieta
Integratori e prodotti energetici
L'indice di sazietà
Il mirtillo: Piccoli frutti grandi benefici
Lo zucchero fa male!
Indice glicemico: come farlo lavorare per noi! (4 parte)
Indice glicemico: come farlo lavorare per noi! (3 parte)
Indice glicemico: come farlo lavorare per noi! (2 parte)
Indice glicemico: come farlo lavorare per noi! (1 parte)
Alimentazione Dimagrimento
Alimentazione ed allenamento
La nuova Piramide alimentare
Troppa idratazione fa male?
Gli acidi grassi essenziali (omega 6)
Gli Acidi Grassi essenziali
Zona Facile: Il meccanismo dell'insulina e glucagone
Zona Facile: L'indice glicemico (IG)
La Zona... facile! (1 parte)
La Zona in evoluzione (2 parte)
La Zona in evoluzione



HI-TECH

App: Un DJ che sceglie per noi musica e cadenza!
Modifica in tempo reale BPM con un'app!
Cadence Run DJ: un'app tutta da pedalare!
MixMeister: modifica BPM progressiva
MixMeister: come modificare le BPM di un brano
Introduzione a MixMeister Express 6
Mixiamo due brani musicali
Modifica | Modifica rapida | Cestina | Visualizza
L'usura dei cd audio
Creare un cd audio da mp3
Modifichiamo una traccia musicale
Mp3: Qualità sonora e aspetti legali
Le Mp3 e gli utenti del fitness



PLAYIST (LEZIONI GIA PRONTE)

Playlist: Rolling Hills
Playlist: Miglioriamo la soglia
Playlist: Salite Forza Resistenza
Playlist: Interval seduto/sui pedali
Playlist: the same cadence 80 rpm in fartlek!
Playlist: Migliora la Forza
Interval: all techniques
HIIT (High Intensity Interval Training)
Playlist: Cadenza in aumento

Endurance al 70%
Radio Edit Interval
Piramidal workout
Interval training in flat
Tensione ed agilità
S.F.R. (Salite-Forza-Resistenza)
Interval aerobico a circuito in salita
Obiettivo dimagrimento
Two Movements e respirazione
Interval con Americana
High End Endurance
Endurance low end
Interval Training Aerobico
Low Endurance brucia grassi
Muscle Tension Interval
Endurance
One Leg Focus
Aerobic Capacity
Spinte sui pedali in pianura
Soglia al lattato
Serie in pianura
Ripetute di potenza
Ethno ride Wbc Days 2009
EMLSE 08 Novi Flooting Ride
Interval in SFR
Interval training in flat
Radio edit interval
LSD training (dimagrimento)
Fartlek in running
Fartlek in II Fasi
Ethno ride Wbc Days 2008
Forza e Ossigeno
Forza resistente e cadenza
Agilità e fiato
Aerobic workout 70-85% II fasi
Interval Aerobico quattro fasi
Strength e rpm decrescenti 75-85%
Endurance only flat 65-75%
Interval solo tecniche di salita 70%-85%
Amarcord
Interval Aerobico tre fasi 70-85%
Endurance di fine anno
Resistance Loading in base All Terrain
Interv. aerob. 65-80% est. codif.
Special Jumping
Strength codificata
Working in cadence building
Women and Men
Strenght aerobico
Interval & Resistance Loading
Interval & Switch backs
Sprint Interval

Interval all terrain 65 - 92 %
Intramontabili in Strength 75 - 85 %
Interval aerobico con tecniche di pianura
Interval Training Aerobico 70 - 80%
Modifica | Modifica rapida | Cestina | Visualizza
Interval training aerobico 65%- 80%
Loops
Endurance di fine estate
Endurance One Movement
Interval Estensivo
Interval estensivo
Nemo Circuit vol.1
Interval - aerobico anaerobico
Creative
On the Beach Long Journey
Outdoor Ride
Circuit challenge II
High Endurance
Playlist italiana
On the hill
High End Endurance
IC e dimagrimento
Interval
Standing & Climb
Hill
Indoor Cycling e dimagrimento
Cadence game 2
Cadence game
Low End Endurance
Aerobic workout 1
Playlist anni 70/80
Shao ride summer '03
Cafè del Mar 1
Climbing 3
Climbing
Modifica | Modifica rapida | Cestina | Visualizza
Seated Flat 1
Spirit of Ibiza 1
Stretching 1
Circuit Challenge
Cycle Training n° 1
Gregorian Trip
Climbing 1
Tribal Trip
Mountain 1
Standing Flat
110 e dintorni
Remix x salite 1
Warm up 2
Celtic Trip
Warm up 1
100 bpm 1

Pedalando in piedi



RECENSIONI MUSICALI (CD, ALBUM COMPILATION)

Circa 500 Cd recensiti con indicazione di tracks consigliate, tempi, durata, etc...



DATABASE TRACKS MUSICALI

Tutti i brani musicali, recensiti ed utilizzati nelle playlist raccolti nel database musicale, dove poter ordinare le tracks, in base all'andatura, bpm, durata, etc..

.... e molto altro ancora!!!!

www.spininside.it

in **offerta speciale** fino al 30 luglio 2017, a soli **37 euro** per un anno intero!!!