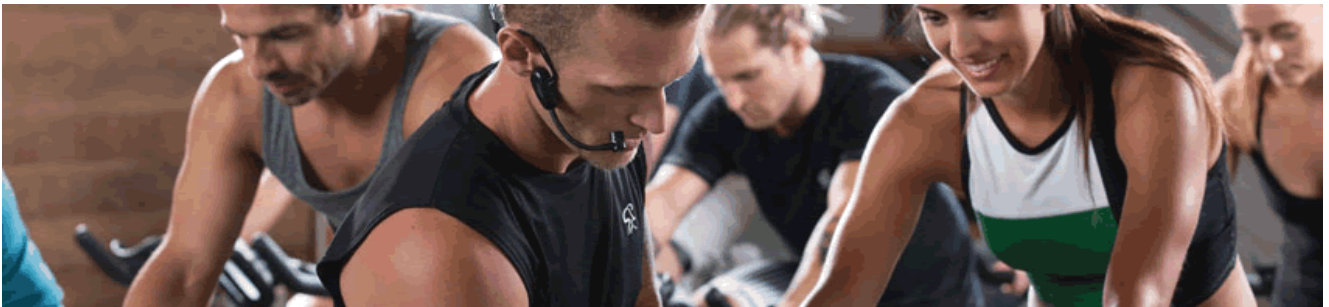




www.spininside.it



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)
- 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
- Rabbdomiolisi
- Legamento crociato anteriore
- Essenzialità dell'allenamento
- Iliotibial band syndrome
- La visita di idoneità agonistica (II parte)
- Attenti a non cadere!

- Crampi questi sconosciuti (Il 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 (Il parte)



GUIDA PRATICA ALL'INDOOR CYCLING

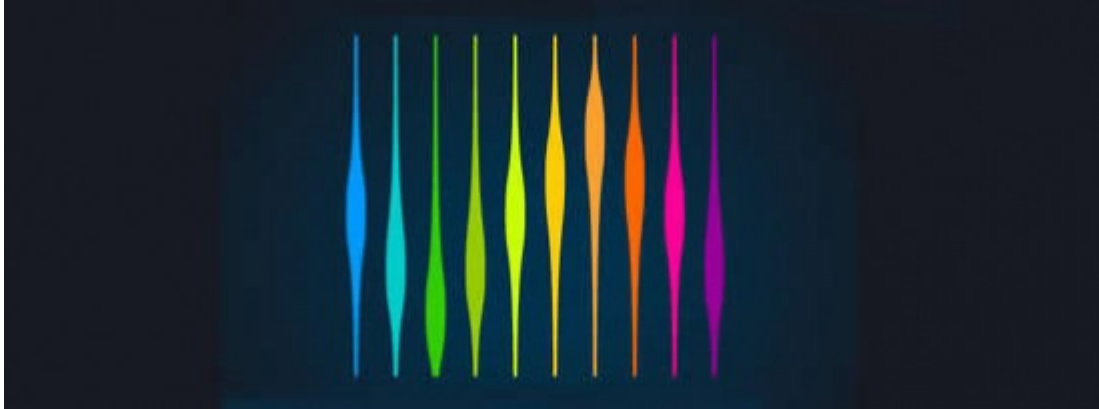
- Polar Fitness Test
- Come misurare in casa la nostra forma fisica?
- BPM e RPM che confusione!
- Come sviluppare il proprio carisma (2 Parte)
- Come sviluppare il proprio carisma
- Come conquistare la tua classe (3 parte)
- Come conquistare la tua classe (2 parte)
- Come conquistare la tua classe
- 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