

Spinning

Em estudo realizado no meio da medicina esportiva foram entrevistadas 499 pessoas que freqüentam as academias de São Paulo no período de aproximadamente um (1) ano. Dos praticantes da modalidade spinning (17,4%) a principal queixa foi a dor no joelho 53,3% dos praticantes e 20% relataram dor nas costas. As queixas de dor nos joelhos podem estar associadas ao ajuste inadequado da altura do banco, o que causa uma sobrecarga na articulação do joelho, assim como as dores nas costas podem estar associadas ao ajuste inadequado da distância entre o banco e o guidão, assumindo assim uma postura de sobrecarga. O spinning é considerado uma modalidade segura, que promove ao praticante inúmeros benefícios, porém deve-se sempre respeitar os ângulos e altura dos componentes da bicicleta.