

# Spinning®

Der amerikanische Radrennprofi Jonathan Goldblum, kurz Johnny G. genannt, liess sich bei der Entwicklung des Spinningkonzeptes von seiner Liebe zum Radfahren leiten und baute in seiner eigenen Garage ein feststehendes Rad, mit welchem er sein Training absolvierte. Als er nach einiger Zeit auch seinen privaten Trainingskunden das Spinningprogramm vorstellte, begriff er, dass dieses Fahrrad so gut ist, dass es durchaus für jedermann jeden Alters und allen Fitnessstufen geeignet ist, um gesteckte Ziele zu verwirklichen. Heute bieten weltweit tausende von Fitnesscentern dieses Programm an...und es finden sich immer mehr begeisterte „Spinner“.

Die Faszination ist auch leicht nachvollziehbar: Du steigst auf das Bike, deine Hände umschliessen den Lenker und du fängst an zu treten. Dein ganzer Körper wird von der ergonomischen Geometrie des Bikes unterstützt. Die Musik, die Motivation deines Trainers und deiner Trainingspartner reisst dich mit und erst nach einiger Zeit merkst du, wie du schwitzt und Herz, Lunge und deine Muskeln arbeiten. Du fühlst dich einfach gut...Gänsehaut vorprogrammiert.



## Spinning® ohne Altersgrenzen!

Spinning® ist aufgrund der sehr geringen koordinativen Trainingsanforderungen für alle Personen geeignet. Dank der individuellen Einstellung mittels Widerstand und Pulsuhr ist es möglich, innerhalb ein und derselben Lektion optimale Rahmenbedingungen für die unterschiedlichsten Ziele zu schaffen. Das heisst im Extremfall „spinnen“ sowohl Bikeprofis als auch blutige Anfänger gleichzeitig und kommen voll auf ihre Kosten. Da vergleichende oder messende Anzeigen an den speziellen Spinningrädern fehlen, fehlt auch der Wettbewerbscharakter völlig.

## Einstieg ins Spinning®

Der Einstieg in die Spinning®-Lektionen ist jederzeit möglich und braucht keine Vorkenntnisse. Damit der Frust nach der ersten Lektion nicht grösser ist als der Spass, sollten jedoch wenig ausdauertrainierte Personen das Ganze langsam angehen lassen. Schon viele Einsteiger haben sich selber überschätzt und dann das Handtuch geworfen. Wenn aber einige Einstiegsregeln befolgt werden, ist es wirklich einfach und bedeutet bald so viel Spass und persönliche Genugtuung, dass man es bald nicht mehr missen will.

- Zuerst einmal, habt keine Angst vor Spinning®. Lasst euch beim Zuschauen nicht beeindrucken von den schnellen Drehbewegungen und

dem vielen Schweiß der fließt! Schwitzen ist gesund und kann mit viel trinken einfach ausreguliert werden.

- Lasst euch für das Kennen lernen Zeit! Drei bis vier Lektionen müssen es schon sein, bis man entweder süchtig oder „Nichtspinner“ wird.
- Das Spinning-Bike und seine Einstellungen, sowie die Fahrpositionen sollen genau erklärt werden. Vereinbart einfach einen Termin mit einem Spinninginstructor vor einer normalen Lektion und euch wird alles gezeigt.
- Wählt fürs Spinning® geeignete Kleider. Die Instruktoeren oder andere Teilnehmer beraten euch gerne.
- Versucht nicht schon in der ersten Lektion alle Bewegungen mitzumachen. Beschränkt euch auf das lockere Mitfahren ohne Widerstand auf der Schwungscheibe. Macht ruhig auch Pausen.
- Euer Puls während des Trainings sollte so sein, dass ihr euch noch knapp unterhalten könnt.
- Lasst zu Beginn zwischen den Lektionen nicht mehr als vier bis fünf Tage verstreichen. D.h. trainiert regelmässig und steigert euch in jedes Mal ein bisschen.
- Fühlt den Rhythmus der Musik und lasst euch von ihr tragen. Sobald ihr im Takt fahren könnt, wird Spinning® zum Genuss.

### **Fazit:**

Spinning® ist bestens geeignet, etwas für eure Fitness zu tun. Die Vorteile liegen, wie oben gezeigt, auf der Hand.

...und Nachteile? Suchtgefahr. Denn es macht riesig Spass, man bekommt Gänsehaut, man schwitzt gemeinsam (der/die Trainierende nebenan muss auch kämpfen), der/die Instruktor(in) motiviert, die Musik reisst dich mit und nach ungefähr einer Stunde ist dann leider schon die Lektion um und du fühlst dich wunderbar.

### **Also, nichts wie los! Besucht unsere Lektionen im Spinning®!**

Bewegt euch im Rhythmus der Musik und der Gruppe. Unsere Instruktoeren sind sehr gut ausgebildet und bringen den nötigen Pepp in die Stunde. Spinning® ist wie geschaffen dazu, eure persönlichen und individuellen Ziele im Fitness, im harmonischen Einklang mit dem Krafttraining, zu erreichen.

**Und das Beste daran, ....es macht riesig Spaaaaaaaaaaaaaassssssssssss!!!!**

Stephan, James Hodel, 09.01.07