

## Spinning®



Vom RAAM (Race Across America) zum erfolgreichsten Gruppentraining.

In der Vorbereitung auf das "Race across America" suchte Jonathan Goldberg, besser bekannt als Johnny G. nach Möglichkeiten sein Trainingsprogramm teilweise nach "Indoor" zu verlegen. Der erste Schritt zum Indoor-Cycling Programm SPINNING® war getan. Durch die Wahl dieses Trainingsgerätes, ausgestattet mit einem speziellen Schwungrad, entstand der Name SPINNING® (Spin the wheel).

Sein Trainingsprogramm nannte er somit SPINNING®. Die ersten Spinning Lektionen fanden in seiner Garage in Los Angeles statt. Hier wurde der eigentliche Grundstein für diesen Gruppensport gelegt.

Durch die steigenden Anforderungen an das Trainingsgerät musste ein entsprechendes Standbike entwickelt werden. Unter Anleitung von Johnny G wurde das erste funktionelle Spinner Bike gebaut.

Immer mehr Trainingspartner von Johnny G nahmen an seinem Spinning® Programm teil. Um die Motivation zu steigern, wählte er passende Musik dazu. Dieses neue und faszinierende Gruppentraining zog immer weitere Kreise bis in Fitnesscenter rüber nach New York. 1995 wurde dann das erste original Spinner Bike in Serie gebaut.

Die Faszination für das Spinning® ist 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.

### **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.

Quelle: jgspinning

- Zuerst einmal, hab keine Angst vor Spinning®. Lass dich beim Zuschauen nicht beeindrucken von den schnellen Drehbewegungen und dem vielen Schweiß der fließt! Schwitzen ist gesund und kann mit viel trinken einfach reguliert werden.
- Lass dir Zeit für das Kennenlernen! Drei bis vier Lektionen müssen es schon sein, bis du entweder süchtig oder "Nichtspinner" wirst.
- Das Spinning-Bike und seine Einstellungen werden dir vor der Lektion vom Spinninginstructor genau erklärt.
- Wähle fürs Spinning® geeignete Kleider. Die Instrukto:ren oder andere Teilnehmer beraten dich gerne.
- Versuche nicht schon in der ersten Lektion alle Bewegungen mitzumachen. Beschränke dich auf ein lockeres Mitfahren mit wenig Widerstand auf der Schwungscheibe.
- Dein Puls während des Trainings solltest du mit einer entsprechenden Pulsuhr kontrollieren.
- Lass zu Beginn zwischen den Lektionen nicht mehr als vier bis fünf Tage verstreichen. D.h. trainiere regelmässig und steigere dich jedes Mal ein bisschen.
- Fühle den Rhythmus der Musik und lass dich von ihr tragen. Sobald du im Takt fahren kannst, wird Spinning® zum Genuss.

**Fazit:**

Spinning® ist bestens geeignet, etwas für deine Fitness zu tun. Die Vorteile liegen auf der Hand.

...und Nachteile? Suchtgefahr! Denn es macht mächtig Spass. Du bekommst Gänsehaut. Du schwitzt gemeinsam mit den Anderen (der/die Trainierende neben dir muss auch kämpfen) Der/die Instrukto:rin motiviert, die Musik reisst dich mit und nach ungefähr einer Stunde ist dann leider die Lektion vorbei und du fühlst dich wunderbar.

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

Spinning® ist ein toller Ausgleich zu deinem Krafttraining.



**Viel Spaaaasssss!!! :o)**