

Spinning er cykelløb på en indendørs cykel - altså en cykel der ikke bevæger sig. Spinning er motiverende hård træning, som du sagtens kan planlægge selv, til netop den musik du synes er god. Oftest køres spinning dog på hold, med team spirit som et af de helt bærende elementer.

## Lær at indstille din spinningcykel korrekt

### Saddelen

Saddelen på din **spinningcykel** skal som udgangspunkt være helt fremme, hvis du er 160 cm eller derunder. Er du 190 cm skal sadlen være helt tilbage.

### Saddelhøjde

Saddelen på din spinningcykel skal som udgangspunkt være ved overkanten af låret ved en 90 graders bøjning i hoften.

### Styret

Sæt albuen på spidsen af saddelen og stræk underarmen. Der skal være ca. 2-3 cm fra din fingerspids til **styret** på din spinningcykel.

### Styrhøjde

Styret på din spinningcykel skal som udgangspunkt være på højde med eller lidt lavere end **saddelen**.

## Tjekliste for spinningcykel

Følgende **tjekliste** kan du bruge til at sikre, at du sidder rigtigt på din spinningcykel:

### Fødder/ankler

Når du kører på spinningcykel, bør dine fødder være i vandret position (moon-walke), så dine ankler er i neutral position. Undgå at presse hælen ned, når du træder i pedalen og pege tæerne ned mod underlaget, når du trækker i pedalen.

### Knæ

Dine knæ skal pege lige frem over 1.-2. tå. Undgå at dine **knæ** peger ud til siden fra din spinningcykel, som de f.eks. ville gøre, hvis du kørte på en børnecykel; men undgå samtidig at knæene kører indover midterlinjen af kroppen. Sørg for at holde ankler, knæ og hofte på linje med hinanden, når du kører på spinningcykel.

### Lænd

Din ryg bør være let rundet omkring **lænden**. Stabilisér rygsøjlen, ved at "tænde" for grundspændingen. Undgå at falde sammen i ryggen, når du sidder på din spinningcykel og sørg for at

holde brystkassen løftet. Træk skuldrene ned mod bagdelen, men uden at spænde i musklerne.

## Albuerne

Når du sidder på en spinningcykel, skal dine albuer være let bøjede, og holdes ind til siden.

## Skuldre

Slap af i skuldrene. Sænk dem og undgå runde **skuldre**.

## Nakke

Din nakke bør være i neutral position i forlængelse af rygsøjlen. Under de lange pas, kan det være rart at finde et fokuspunkt skråt fremme foran din spinningcykel. Undgå at "tabe" hovedet, eller knejse i nakken, og lad være med at **spænde** i nakkemusklernes.

## Hvordan sidder du på din spinningcykel?

Du oplever måske at nogle af de andre ryttere i rummet har indstillet deres spinningcykel med styret meget lavt, og måske du tænker "hvor er vindmodstanden og den aerodynamiske gevinst"? Måske oplever du også, at du får ondt i ryggen af at sidde med styret for lavt - det er vigtigst, at du sidder så rart som muligt på din spinningcykel.

Ofte er det landevejsrytterne der sidder bøjet helt frem på deres spinningcykel. Dels fordi de er vant til at arbejde i den position, men også fordi, at der hermed er størst lighed fra spinningcykel til **racercykel** i den stilling. På en spinningcykel er det vigtigt, at du har din **krops-holdning** for øje, da mange timers foroverbøjning på en spinningcykel kan medvirke til en kronisk foroverbøjning, dvs. en uhensigtsmæssig rund holdning. Det kan give ondt i ryggen, samtidig med at det ser trist ud, og ikke er særlig flatterende.

Der ligger meget personlighed i vores holdning, og i hvorledes vores omgivelser opfatter os. Det er derfor en god idé, at du retter dig op på din spinningcykel, og arbejder med musklerne på bagsiden, dvs. ryggen, bagsiden af skuldrene, lænden og hasemuskulaturen. Udspænd samtidig de stramme **muskler** som bryst, forside af skuldrene, mave og hoftebøjere. Ved en flot og rank holdning, vil du nemlig syne slankere - og du har "tabt" 5 kg på maven på under 5 minutter.

Når du har styr på din spinningcykel, så kig på de gode råd til at vælge spinningsko og udstyr.

## Spinningskader – risiko for skader ved spinding?

Måske er du nervøs for spinningskader eller for at forværre allerede eksisterende skader. Bedste råd er at mærke efter i din egen krop - det er den bedste måde at undgå spinningskader på eller yderligere forværring af andre skader.

Der er ikke større risiko for **spinningskader**, end der er for skader ved andre træningsformer, og faktisk kan spinning også bruges som genoptræning. Oftest er det efter **knæskader**, og

enten som aflastende træning for atletens primære træningsform, eller for at bibeholde konditionen. Spinning kan også bruges som decideret genoptræning af styrke og udholdenhed, af f.eks. knæets sener, ligamenter og muskler.

Alle slags skader kan være årsag til, at man starter med spinning, f.eks. en brækket tå, hælsporer, forstuvninger eller træthedbrud. Det geniale ved spinning er, at det er vægtbærende, dvs. cyklen bærer kropsvægten, i modsætning til f.eks. løb. Spinning er skånsom træning, hvis der bliver cyklet efter følgende vejledning: *Undlad at cykle hurtigt tempo stående, dvs. dobbelttakts tempo hvis du har en skade. Tilpas modstanden, så trådet er jævnt og undgå den meget tunge siddende kørsel.* En overordnet regel for alt **genoptræning** er, at man ikke må arbejde sig gennem **ledsmerter**, og hvis der opstår smerte efterfølgende, skal smerten klinge af efter nogle timer. Hvis det modsatte er tilfældet, er det en indikator på, at træningen har været for hård.

Tit og ofte er det en forkert indstilling af spinningcykel, der i første omgang gør, at vi får ondt. Er du i tvivl om du sidder rigtigt på cyklen, så spørg instruktøren om hjælp. En hyppig årsag til ondt i knæene er **fejllindstilling** af klamperne under dine spinningsko. Sidder klamperne for langt fremme på skoene, eller skævt mv. vil din fod og dit underben spore skævt. Det vil give en forkert belastning af din fod og underben, og du vil opleve begyndende smerte, og på sigt vævsskade og længerevarende smerter.

*Lær hvordan undgår spinningskader ved at indstille din spinningcykel korrekt og bliv klogere på valg af spinningsko og udstyr.*

## Lær mere om spinding som træning

Spinning er træning på en indendørs cykel - altså en cykel der ikke bevæger sig. **Spinning** er motiverende hård **træning**, som du sagtens kan planlægge selv, til netop den musik du synes er god. Oftest køres spinning dog på hold, med team spirit som et af de helt bærende elementer. Du kan finde holdtimer på flere forskellige niveauer og til musik af forskellige genrer. Musikkens takter afspejler tempoet og **kadencen** (det antal omdrejninger du træder med i minuttet) på cyklen, og i spidsen for timen står en instruktør, der har planlagt intervaller og musik således, at du får fuldt udbytte af timen. Instruktøren styrer din træning, og sikrer kvaliteten, så du får det optimale ud af din træning og undgår skader. En dygtig **instruktør** vil gennem sin viden og evne til at motivere, give dig sikkert, sjovt og effektivt spinning - en træning, der gør en forskel.

## Hvem kan gå til spinning?

Spinning henvender sig til kvinder og mænd i alle **aldre**, **vægtklasser** og **træningstilstande**. ALLE kan gå til spinning. Spinning er en sjov, effektiv og sikker træning med et højt forbrug af energi og god mulighed for at forbedre **konditionen**. Du vil møde mange forskellige typer til spinning; Landevejsrytteren, der bruger spinning som træning i vintermånederne, den unge pige, der gerne vil tabe sig, langdistance-løberen, der bruger spinning som alternativ træning eller restitutionstræning, og den modne kvinde (og alle os andre), der har hørt og forstået budskabet, "vi skal motionere 30 minutter om dagen, og minimum 2 gange om ugen med sved på panden". Og hvis der er noget spinning kan give, så er det røde kinder, sved, styrke, fornyet energi og ikke mindst en bedre kondition.

## Fordelene ved spinning

Spinning er blevet en populær form for træning. Det skyldes især at spinning er rigtig god **kredsløbstræning**, dvs. sublim træning for både dit hjerte og din kondition, samt en effektiv kamp mod kiloene. Konditionstræning eller udholdenhedstræning er defineret som "organismens evne til at arbejde med en relativ høj intensitet over længere tid". Når du forbedrer din udholdenhed med spinning som træning, vil du også forbedre din maksimale **præstationsevne**. Derudover vil du mindske træthed/uoplagthed og forebygge en lang række sygdomme bl.a. livsstilsrelaterede sygdomme. Ved regelmæssig træning, herunder spinning, sker der nogle fysiologiske forandringer, som er meget fordelagtige.

## Hvad sker der fysiologisk ved spinning?

Det grundlæggende fysiologiske resultat af spinning som træning er, at din krop trænes til bedre at optage, transportere og udnytte **ilt**. Kredsløbet er et transportsystem, der fører ilt fra lungerne ud til kroppens celler og fører **kuldioxid** fra cellerne tilbage til lungerne via blodbanen. Motoren, som pumper blodet i dette transportsystem er vores **hjerte**. Gennem lungernes alveoler, sendes der ilt over i blodet, og her hæfter det sig på hæmoglobin og sendes til cellerne. For at forbrænde energi, må cellerne forbrænde næringsstoffer. Det er vigtigt at huske, at hver gang der skal forbrændes energi, sker det ved brug af ilt. Jo mere energi der kræves til muskelarbejdet, desto mere ilt skal der bruges. Derfor er spinning så effektivt. Det er hård træning, som kræver meget ilt, dvs. der er en stor **forbrænding**.

## Fysiologiske fordele ved spinning

Din **lungefunktion**, dit hjerte og din hvilepuls vil ændre sig ved regelmæssig og varig spinning som træning, og ikke uvæsentligt vil dit fedtvæv mindskes. Den mængde luft du kan trække ned i lungerne ved indånding øges. Det betyder at spinning gør din ventilation mere effektiv, idet du optager mere ilt fra lungerne, for hver liter ilt du indånder. Al træning - og specielt spinning - påvirker hjertet i en positiv retning. Når du dyrker spinning, vil hjertekamrenes volumen blive større. Hjertemusklens styrke og kan udvides mere, dvs. dets evne til at fyldes bliver bedre. Den større kraft i hjerteslaget (sammentrækningen) og den større blodmængde, fører til det, der kaldes for hjerteslagvolumen. Og en større slagvolumen er det man går efter når man træner konditionstræning. Ved en større slagvolumen kan hjertet sende mere blod rundt til de arbejdende muskler pr. hjerteslag. En høj **slagvolumen** giver lavere hjerterefrekvens i hvile, dvs. at din hvilepuls bliver lavere, hvilket betyder at du er kommet i bedre form. Blodtrykket vil sænkes, blodmængden bliver større og mængden af celler vil øges. Udover at der transporteres mere ilt og næringsstoffer til cellerne, vil der ved regelmæssig spinning ske en transport af affaldsstoffer væk fra cellerne. Resultatet bliver, at iltoptagelsen i musklerne forbedres, hvilket igen betyder, at du ikke vil blive lige så hurtig træt i dine muskler.

## Spinning - en effektiv kamp mod kiloene

Hvor meget kan man så **tabe sig** på en times spinning? Det afhænger selvfølgelig af din indsats, dvs. hvor høj puls du får i din træning, og hvor flittig du er på de 60 minutter et spinninghold typisk varer; men du kan regne med mellem 500-700 kalorier. Dyrker du eksempelvis spinning 2 gange om ugen, vil du forbrænde op til ca. 1400 kalorier. Det lyder måske af meget og kan også sagtens mærkes på figuren - såfremt du samtidig tænker over hvad du putter i munden.

Træning er den allerbedste måde at vedligeholde et **vægttab** - og er ALFA OG OMEGA for en sund og stærk krop. Men træning kan ikke stå alene - kosten har også stor betydning. Du skal derfor tænke over hvad du forventer af din krop, for at den skal kunne arbejde og holde sig frisk og sund.

## Andre fordele ved spinning

Spinning har altså en god påvirkning på dit **kredsløb**, og er derfor en rigtig god træning, hvis du vil i bedre form eller tabe dig. Men det er ikke den eneste grund til at holde af spinning som træning.

At cykle i Danmark er både en smuk og udfordrende oplevelse, men vi kan ikke ligefrem prale af, at have de samme stigninger som rytterne er udsat for i Tour de France. Savner du derfor udfordringerne ved at køre i bjergene, er der rigtig god grund til at stifte bekendtskab med spinning. Af samme årsag er landevejsryttere også meget glade for spinning som træning, fordi det ikke alene er en måde at holde konditionen i top på i vintermånederne, men spinning er sammen med mountainbike den form for træning, der minder mest om deres primære sport. Mange af rytterne oplever til deres store glæde, at de er stærke på vejene, når sæsonen starter op igen, pga. vintertræningen i **spinninglokalet**. Spinning er også tidsbesparende træning. Oftest kører man 1-2 timer i salen, mod de ofte længere ture udenfor.

For mange - også dem som kun cykler en hyggetur i ny og næ - er det ofte meget motiverende at dykke spinning på et **hold**. Stemningen og sammenholdet til spinning, er det, der for mange gør at de kæmper sig igennem en times træning. En time, der måske ikke ellers ville være blevet brugt på træning. Det at man til spinning er fælles om at være presset - eller det at man har mange at konkurrere imod og med, er for mange en formidabel **drivkraft**. Samtidig kan det gøre den sidste forskel, at spinning-instruktøren kan være indpisker.

Musikken er en meget stor og væsentlig del af spinning. Nogle vil sige, at det er den vigtigste forudsætning for, at en times træning bliver gennemført med masser af **energi**. Musikken er med til at holde rytmen i din spinning, og styre kræfterne, og ofte benyttes derfor rolig musik til den rolige træning og hårdere musik til de mere aggressive intervaller.

## Spinners high

Efter en eller to timers spinning, hvor du har brugt meget energi og er godt træt, får mange følelsen af det der ofte bliver omtalt som "runners high", eller mere aktuelt; "**spinners high**". Det er følelsen af øget velvære, der bedst beskrives som velbehag eller eufori, og giver en følelse af styrke og uovervindelighed. Du har det kort sagt rigtig godt! Den fysiologiske forklaring beskriver en øget produktion af kroppens endorfiner, som er et morfinlignende stof (smer tedæmpende). Det udskilles i hjernen og i blodet, og øges i takt med øget anstrengelse, læn gerevarende arbejde og intenst træning. Det er bl.a. denne oplevelse, der gør os afhængige af træning, og i særdeleshed af spinning. Om afhængigheden skyldes afhængighed af **endorfin** eller den psykologiske følelse af at være stærk, sund og slank skal være usagt, men spinning er i hvert fald en sund misbrugsform.

Få gode råd om valg af udstyr og til spinningssko og lær hvordan du vælger det rigtige spinningprogram.

## Spinningprogram – vælg det rigtige

I spinningcentrene kan du vælge mellem mere end ét spinningprogram. De har varierende hårdhed, og for at komme godt i mål, bør du vælge et spinningprogram efter dit eget niveau.

Timerne er ofte delt i tre sværhedsgrader, og følgende eksempler kendetegner et typisk spinningprogram.

### Introtimen/basistimen

Dette spinningprogram henvender sig til den nye og uøvede spinningatlet, som skal lære om spinning. I dette spinningprogram lærer du den grundlæggende teknik, såsom indstilling af cyklen, bremsesystemet samt køreteknik. Forbedring af din generelle kondition er det primære mål med dette spinningprogram. Timen varer ca. 30-45 minutter.

### Øvet time

Dette spinningprogram henvender sig til en stor gruppe spinningatleter med varierende forudsætninger. Profilen er alt fra let øvet til øvet. **Kredsløbstræning** er det primære mål med dette spinningprogram.

### Avanceret time

Dette spinningprogram er det hårdeste på holdplan og henvender sig til den øvede og rutinede spinningatlet, der er fortrolig med cyklen, teknikken og som er i en god fysisk form.

## Vælg de rigtige spinningssko og det rigtige udstyr

Spinning kræver ikke meget udstyr: et par gode spinningssko og et par cykelshorts er sådan set det eneste du behøver investere i. Og selvom nogle centre udlejer spinningssko, er der god logik i at købe sine egne.

### Spinningssko

For at få det optimale ud af **spinning**, er et par gode spinningssko vigtige. Vi anbefaler, at du køber spinningssko hos din cykelbutik. Spinning er som sagt blevet meget populært, og derfor har alle større cykelbutikker, udover ekspertisen, også et stort udvalg inden for **spinningssko, bukser, toppe, pulsure, sadler** – et uundværligt gear til spinningatleten - ny som gammel. Spinningssko kan købes fra kr. 500, men prisen varierer efter hvor luksuriøse de skal være. Klamperne til spinningssko købes som regel separat og koster ca. kr. 100.

Spinningssko bør være den første investering du gør dig, udover en **drikkedunk**. Når du har købt et par spinningssko er det en god idé at have en skruetrækker/umbræconøgle med til træning, så du kan finjustere dem. Husk at de røde klamper på dine spinningssko er fleksible, frem for de sorte, som kun vinkler som du har sat dem.

### Tøj

Næste gode investering efter et par spinningssko er et par **cykelbukser**. Det er rigtig rart at træne i cykelbukser, også selvom du kun træner 1-2 timer om ugen. Ved spinning bliver man nemlig øm bagi og enkelte oplever, at det ikke kun er bagdelen de bliver øm i. Følelsen af at

tisse glasskår, kan være et resultat af dårlig påklædning, og følelsen bliver kun værre af at køre med g-strengs trusser og uden belastning på cyklens svinghjul. Husk mantraet: "man skal have ondt i benene dagen efter – og ikke mellem benene". Du bør cykle med bar numse i dine cykelbukser og kører du uden indlæg, bør du finde et par bukser med ingen eller få syninger i skridtet. Alt hvad der kan snerre og sætte mærker skal udelukkes. Ligesom du heller ikke bør køre med et **håndklæde** på sadlen.

## Pulsur

Før du køber f.eks. en sadel, kan det være en god idé at investere i et **pulsur**. Med hjertet som indikator, sikrer du optimal, struktureret og seriøs træning, med garanteret udfordringer, hver gang du er af sted - og sidst men ikke mindst - måling af din fremgang. Træning med pulsur, er med til at systematisere din træning, og det kan være med til at skabe et overblik over din fremgang.

Oftest vil et spinningprogram til begyndere være lidt mere formidlende med small talk og gode råd undervejs, mens et øvet og avancerede spinningprogram, vil være lidt mere "hardcore". Et sådant spinningprogram vil naturligvis fortsat være coachende, men forklaringerne er kortere og du får flere direkte informationer.

© Svend Friis.