

Motion på hjul

Spinning er yderst effektiv konditionstræning, og så er det den nemme løsning når skader, vintervej eller anden praktik gør det svært at komme ud at løbe eller cykle på landevejen.

Nogle elsker det, andre har måske undret sig over hvad attraktionen er ved at sidde tæt-pakket i et lille lokale, hvor høj musik bræger ud af højtalere, og sveden fylder luften og samler sig i små pytter under de mange ens metalcykler, som mænd som kvinder, unge som gamle, tæsker afsted på.

Det er efterhånden en del år siden spinning var det nye sort inden for fitness, men træningsformen har, modsat mange andre motionstrends, bidt sig rigtig godt fast og er i dag et fast tilbud i de fleste fitnesscentre.

Og ideen er da også rigtig god: Placér en masse kondicykler tæt på hinanden i et lukket rum, sæt musikken på fuldt drøn, og få en instruktør til at styre løjerne. Glemte er kedsomheden ved at sidde på en kondicykel og køre på stedet.

– På et spinninghold er det svært ikke at lade sig gribe af stemningen, og mange ender med at yde meget mere end de ville have gjort hvis de havde trænet for sig selv, fortæller Kristoffer Davey Dalsgaard, som er fysioterapeut, cykelrytter og mangeårig spinning-instruktør.

Mange fordele og et par ulemper

Spinningen er først og fremmest fremragende kredsløbs-træning, som har den store fordel at det ikke belaster hofte, knæ og fødder i samme grad som eksempelvis løb eller fodbold, fortæller han. På cyklen er der, modsat løb, ingen stød op gennem kroppen, og har man eksempelvis artrose (slidgigt), gamle skader, overvægt eller lignende udfordringer, er spinning en meget skånsom og samtidig meget effektiv alternativ måde at få pulsen i vejret på.

På minus-siden kan man anføre samme argument, nemlig at man i spinning ikke får vægtbæring og dermed stød op gennem kroppen, for netop det-

Kristoffer Davey Dalsgaard Idrætsfysioterapeut, Dip MT, cykelrytter og har i mange år arbejdet som spinning-instruktør og uddannet spinning-instruktører. Han er ejer af FysioDanmark Vejle.



te er faktisk godt for brusk og knogler, siger fysioterapeuten. Desuden er spinning primært underkropstræning og indtager ikke eller kun i begrænset omfang træning af overkrop (omend arme og ryg er aktive med den rette teknik) eller rotationsbevægelser.

Men Kristoffer Dalsgaard er nu ikke så bekymret.

– Man kan oplagt supplere spinning med styrketræning – det stimulerer brusk og knogler, træner hele kroppen og har en masse andre gevinster for helbredet. Så det ville jeg under alle omstændigheder anbefale, siger han.

“

På et spinninghold er det svært ikke at lade sig gribe af stemningen, og mange ender med at yde meget mere end de ville have gjort hvis de havde trænet for sig selv

Hvem kan spinne?

Næsten alle kan være med til spinning. Og lidt ligesom i golf kan man træne sammen, og sågar konkurrere mod hinanden, uanset fysisk form, alder eller vægt.

Men man skal kunne lide gruppetræning, for i spinninglokalet er gruppedynamikken afgørende, fortæller Kristoffer Dalsgaard:

– Musikken bærer dig igennem, sammen med en motiverende instruktør som hele tiden opmuntrer dig til at holde ud eller liiiiige yde lidt mere. Man er sammen med de andre deltagere om udfordringerne og giver måske lige sidemanden en sjov bemærkning med på vejen.

Mange spinninglokaler har desuden en storskærm, hvor man fx kan følge deltagernes puls. Alle er anonyme, men kender deres egne tal, og eftersom det er individuelt hvad pulsen ideelt set skal ligge

på under træningen, alt efter om man er ung eller gammel, kvinde eller mand, så opgives pulstallene som procent af maxpuls. Så er alle nemlig sammenlignelige.

Vælg et hold du kan lide

Kristoffer Davey Dalsgaard råder nye motionister til at spørge ind til forskellen på holdene – og gerne kigge ind gennem vinduet eller døren for at fornemme stemningen på de forskellige hold. Nogle lægger meget vægt på det sociale, andre på konkurrenceelementet. Musikvalget kan også være meget forskelligt fra instruktør til instruktør, ligesom nogle instruktører appellerer mere til én målgruppe end til andre.

Hvad skal man tænke over?

Det er vigtigt at starte forsigtigt ud, og at lære teknikken korrekt fra starten. Spinning handler nemlig meget om teknik.

Start på et begynderhold, så du kan bygge formen langsomt op og lære teknikken: Hvordan man træder i pedalerne (det gør man nemlig anderledes end på en almindelig cykel), hvordan man står op og træder, og ikke mindst hvordan man indstiller cyklen, anbefaler Kristoffer Dalsgaard.

Og så er det vigtigt med en fagligt dygtig instruktør, som kan hjælpe og korrigere.

– Det er ikke et argument at have dårlig ryg eller nakke. Man kan sagtens spinne alligevel, det handler bare om at træne med en instruktør der har forstand på den slags, siger Kristoffer Davey Dalsgaard.

I spinning ligger langt den største belastning på underkroppen, og her er korrekt teknik afgørende for at undgå skader og overbelastning. Men også ryggen og nakken kan belastes ved spinning – blandt andet fordi man under cyklingen læner kroppen meget fremover, hvilket betyder at vil man se frem- ➤

NATUR ENERGI



ad, må man bøje nakken kraftigt bagover. Og det gør ondt, hvis man sidder sådan i længere tid. Som udgangspunkt tilråder fysioterapeuten derfor at man under kørslen kigger mod styret og display'et, således at hovedet er i forlængelse af kroppen og nakke ikke bøjes bagover.

Spin for dig selv

Spinning er skabt til gruppemotion, mener Kristoffer Dalsgaard. Men det betyder ikke at man ikke kan have glæde af at køre for sig selv. På moderne spinningcykler kan du tage høretelefoner på, hvor en instruktør guider dig igennem et træningsprogram, og hvor du samtidig på en skærm kan følge med i din puls, belastning osv.

Det kan man også på de fleste kondicykler, men en spinningcykel adskiller sig fra en almindelig kondicykel gennem måden kroppen udfordres på – kort fortalt er spinningcyklen mere avanceret (og derfor også dyrere). Ofte kommer den med top-teknologisk udstyr, og ikke mindst har spinningcykler et hav af indstillingsmuligheder,

hvilket betyder at alle kan finde en måde at træne på.

Spin med verden

Det helt store nye er at mødes online, hvor man i princippet kan sidde 100 mennesker i hver sin garage eller stue i hver sin del af verden, og køre om kap med hinanden, eller danne hold, som kæmper mod andre hold. Man kører på sin egen cykel, som er sat fast på en såkaldt turbo-træner – et stativ som via baghjulet eller kæden kan justere belastningen afhængig af hvilken rute man ser på skærmen.

Mulighederne er således åbne for at du både kan komme verden rundt, og møde nye mennesker, mens du får din motion. Samtidig med at du bliver hvor du er. Måske midt i en pyt af sved. ●

KØR GODT

- Brug tid på at indstille din cykel korrekt. "Korrekt" er individuelt, for alle kroppe er forskellige. På en spinningcykel kan du bl.a. indstille sædehøjde, styrhøjde, afstand mellem sæde og styr, vinklen på styret, afstand til og vinkel på pedaler osv. Få vejledning, prøv dig frem, og forvent ikke at ramme plet første gang.
- Få hjælp af instruktøren til at træde rigtigt, at stå op og træde, at bruge (og ikke bruge) armene, hvad du skal tænke over ift. din ryg osv.
- Du skal som udgangspunkt *lytte* til instruktøren, ikke se på ham eller hende. Når du kører, kigger du ned på styr, belastning osv. – så du holder hovedet i forlængelse af kroppen og undgår at sidde med nakken bøjet bagover. I pauserne kan du så sidde ret op på cyklen og se fremad mod instruktøren.