



Fachartikel

Spinning



Spinning

Herkunft

Spinning ist auf den südafrikanischen Rennradprofi Jonathan Goldberg zurückzuführen. Während den Vorbereitungen für das "Race Across America" wollte er seine schwangere Frau nicht alleine zu Hause lassen und stellte sein Rennrad auf ein Laufband in die Garage. Nach kurzer Zeit kamen Freunde und Nachbarn hinzu und wollten mitmachen, kurze Zeit später traten sie zur Musik in die Pedalen. Dies war die Geburtsstunde des Spinning.



Im Vergleich zum Hometrainer hat das Spinning-Bike eine schwere Schwungscheibe vorne, dessen Gewicht variieren kann, meist liegt dieses zwischen 14 und 25 Kilo. Die Schwungscheibe sorgt dafür, dass sie samt Pedalen noch für einige Zeit in Bewegung bleibt, selbst wenn der Fahrer aufhört zu treten.

Heute wird Spinning in vielen Fitnessstudios angeboten und kann definiert werden als: „Radfahren im Studio zu mitreißender Musik unter Anleitung einer motivierenden Übungsleitung, die die Gruppe durch unterschiedliche imaginäre Streckenprofile führt (Flachpassagen, Berge, Abfahrten)“.

Eigenschaften des Trainings

Spinning ist ein Wetter unabhängiger Sport, der in der Regel zu motivierender Musik durchgeführt wird. Obwohl es in der Gruppe betrieben wird, ermöglichen die ausdauerintensiven Spinning-Kurse jedem Teilnehmenden eine individuelle Belastungsintensität. Der Widerstand, der durch jeden Tritt in die Pedale überwunden werden muss, kann an jedem Gerät individuell eingestellt werden. Die Übungsleitung gibt wie gewohnt Anweisungen zur Trittfrequenz und zum Intensitätsgrad des Spinning Bikes, letztendlich ist es aber der Teilnehmende selbst, der sich auf diese Parameter einstellt. Hierdurch ist ein Training mit unterschiedlich trainierten Personen problemlos möglich und stellt einen der vielen positiven Aspekte des Spinings dar.



Die vier Grundtechniken sind:

- Fahren im Sitzen mit locker aufgelegten Händen
- Fahren im Sitzen mit den Händen fest um die Lenkstange
- Fahren im Stehen (Oberschenkel mitbewegend oder still) mit den Händen fest am Lenker oder auf den nach vorne gezogenen Enden des Lenkers
- Fahren im Rhythmus der Musik mit einer bestimmten Trittfrequenz und Anzahl im Stehen und im Sitzen (Jumps)



Es gibt außerdem verschiedene Arten des Spinnings. Man kann unter Anderem die folgenden Kategorien unterscheiden:

- Beginner: Kurse für Anfänger/-innen in denen die Grundtechniken trainiert werden.
- Endurance: Kurse die auf die Fettverbrennung ausgerichtet sind.
- Strength: Kurse bei denen die Teilnehmer/-innen die meiste Zeit „bergauf“ fahren. Hier wird vor allem die Kraftausdauer und Kondition trainiert.
- Intervall: Kurse, die gekennzeichnet sind durch den Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen. Die Erholungsphase wird als „lohnende Pause“ beschrieben und ist nur von kurzer Dauer. Der Organismus kann sich „lohnend“ erholen, jedoch nicht vollständig. Das Intervalltraining wird deshalb als sehr anstrengend beschrieben.

Gerät und Bedienung



Über eine Kette oder einen Zahnriemen wird die Schwungscheibe in Bewegung gesetzt. Meistens verfügt das Spinning Bike über eine starre Nabe ohne Freilauf. Die eingestellte Bremskraft reguliert die Schwungscheibe deren Widerstand selbst eingestellt werden kann. Mit Hilfe des Bremshebels kann die Schwungscheibe in sehr kurzer Zeit angehalten werden. Die Pedale sind im Normalfall bifunktional, was bedeutet, dass sowohl Rennhaken eingeklickt werden können als auch mit Sportschuhen gefahren werden kann. Der Lenker kann ebenfalls variabel genutzt werden, aufrecht sitzend, stehend, die Unterarme können abgelegt werden oder der Lenker wird ganz normal mit den Händen gegriffen. Ein Fahrradcomputer gehört in den meisten Fällen auch zum Equipment. Dies wird vor allem zur Messung der Herzfrequenz genutzt.



Trainingsziele und Wirkungen

Spinning ist ein effektives Training für jeden, der seine Kondition verbessern, Fett verbrennen, Bein, Bauch und Gesäßmuskulatur auf- bzw. ausbauen will. Ebenso für diejenigen, die ihre Rennradfertigkeiten verbessern möchten oder in der Wintersaison trainieren wollen.

Während einer Stunde Spinning verbraucht unser Körper circa 600 bis 800 Kalorien. Vor allem die Pfunde an Bauch, Beine und Gesäß „schmelzen nur so dahin“.



Zielgruppen

Da die Spinning Bikes individuell einstellbare Widerstände bieten, eignen sie sich für Männer und Frauen, Jung und Alt, Beginner und Fortgeschrittene, rundum für jeden, der Spaß am Fahrradfahren hat. Natürlich sollte man sich an die Vorgaben der Übungsleitung halten, aber ansonsten gibt es keine Regeln im Spinning, was ebenfalls dazu führt, dass alle mitmachen können. Vorkenntnisse sind dementsprechend nicht notwendig.

Literaturempfehlungen:

Schmidt, A. (2012).

Indoor-Cycling – Abwechslungsreiches Training – Optimale Fahrtechnik – Richtiges Stretching. Meyer & Meyer Verlag. Aachen

Internettipps

Unter www.dflv.de wird die Ausbildung zum „Indoor Cycling Instructor“ beschrieben und angeboten. Des Weiteren kann hier Infomaterial angefordert werden.

Beispielhaftes Trainingsprogramm

<https://www.youtube.com/watch?v=2-n6l7EHwKq>

<https://www.youtube.com/watch?v=IFbjsRvjF-A>