



Indendørs Holdcykling: Optimér Din Træning

Af Marina Aagaard

Indendørs holdcykling, også kaldet spinning (Spinning er et registreret varemærke), er en af de mest udbredte holdtræningsformer i fitness dag.

Grunden til den store popularitet er, at alle kan cykle, så alle kan være med til træningen og få noget ud af det. Til gengæld er vil de fleste deltagere kunne forbedre cyklingen markant og avancere til nye spinningehøjder ved at pudse stilen af med enkle midler.

Der findes utallige måder at køre spinning på og der er forskellige koncepter, såsom Spinning, Bodybiking, RPM, Studiocycling og Power Pace.

På mange fitness holdcyklingklasser køres der efter en blanding af forskellige principper, men typisk er der gang i musikken, fart på pedalerne og generelt højt tempo i timen, så selvom der kommer sved på panden, halsen kroppen og psyken måske lidt bagefter.

I modsætning hertil er der i de mange af de oprindelige Spinning-timer i højere grad fokus på det cykeltekniske og det mentale, hvilket resulterer i en helt anden cykeloplevelse.

Oplev selv en ny dimension i de indendørs holdcyklingtimer ved at sætte fokus på kropsholdning, cykelteknik, vejtrækning og det mentale.

Kropsholdning

Udover cykelindstilling, som er fundamentet for en god cykeloplevelse, er kontrol over kropsholdning og teknik alfa og omega for optimal cykling.

Det vigtigste at huske på i forhold til kropsholdningen er følgende:

Knæene peger fremad og er aldrig overstrakte, rygsojlen holdes "lang", i neutral stilling, og albuer og håndled er afslappede.

Der udover er der en længere række fokuspunkter, som der er tendens til at glemme i den daglige træning. For at opgradere træningen, bør man gøre sig selv den tjeneste at lave et teknikcheck, som man gennemgår inden i sig selv under opvarmningen, og et par gange under træningen, for instruktøren nævner ikke altid disse fokusområder.

- Halsen og nakken skal være i normal, neutral stilling, i forlængelse af rygsojlen, så der er fri luftpassage (dette er væsentligt for præstationsevnen). Under fremadlænet stilling: Kig skråt nedad og fremad – ikke ned eller op, så halsen får naturlig stilling.
- Skuldrene holdes sænkede og afslappede.
- Armene er afslappede og ind til kroppen, de let bøjedede albuer peger bagud, ikke udad. Hæng ikke kropsvægten i arme.
- Håndled neutrale, ikke overdrevent bøjedede – hæng ikke i håndledene – og hænderne er afslappede, hold ikke krampagtigt fat i styr.
- Kropsstammen/maven er spændt for at aflaste og stabilisere ryg og hofter, man må ikke hoppe i sadlen under kørslen. Under stående cykling holdes bagdelen omtrent henne over spidsen af sadlen, så kroppens tyngdepunkt er over krankens omdrejningspunkt.
- Ryggen er ret, ikke overdreven krumning eller svajryg. Gør kroppen lang af hensyn til luftveje. Holdes ryggen ret, neutral, vil man normalt komme til at sidde med en let bøjet ryg, hvilket er den naturlige stilling under cykling.
- Fremoverbøjning i hofte, ikke overkrop, og bagdelen tilbage i, eller over, sadlen i en fornuftig stilling – ikke overdrevent langt tilbage så lænderyggen overstrækkes og irriteres.
- Hofter er parallelle og i samme højde, så man ikke glider fra side til side i sadlen. Det undgås ved at indstille cykel i den rigtige højde og holde maven spændt.
- Knæene peger lige frem, ikke udad eller indad. Knæene må aldrig overstrækkes eller låses, hverken i siddende eller stående stilling.
- Fodled starter i neutral position omkring vandret. Under cyklingen arbejder fodledet, med tæerne lidt nedad.

Holdcykling Teknik

En god cykelteknik forudsætter, at man sidder på en rigtigt indstillet cykel, at kropsholdningen er i orden og især at man har et godt tråd, som er essentielt for den bedste oplevelse af cyklingen.

Stort set alle føler at de cykler godt, for man kan sagtens spinne og få sved på panden med en mindre god teknik, men det giver slet ikke samme fornemmelse af at flyve af sted, som når trådet er som det skal være.

Næste gang du sidder på cyklen, gør da følgende:

- Træd med fodballen, ikke med mellemfoden (det kan ske hvis man bruger almindelige pedaler og tåclips) og ikke med tæerne. Sørg for at klamperne er indstillet rigtigt.
- Bevar korrekt fodstilling og arbejd dynamisk med fodledet under kørsel med både lave og høje belastninger, så fodledet ikke overbelastes.
- Undgå følelsen af at trampe – af at have alt for meget vægt på fødderne, af at træde i et hul. Træd med foden, ikke med hele benet eller "knæet".
- Træd ned og træk bagud, som om du forsøger at skrabe noget af skosålen.
- Træd og træk skiftevis med en cirkulær bevægelse, et cirkel tråd, hvor flest mulige muskler involveres. Tilstræb at benet træder frem og ned i den første del af pedalbevægelsen hvorefter trykket på pedalen lettes og benet føres forbi kroppen, mens det andet ben nu starter.
- Skift mellem spænding og afspænding i benmusklerne. Fordel kræfterne i bearbejdet fornuftigt i løbet af hele cirkelbevægelsen så du ikke spilder kræfterne.
- Fokuser meget på at bevare en flydende rytme, tænk på fødder og pedaler som én, og tænk på at det skal føles som en jogging bevægelse hvor du "flyver" afsted, så der ikke hele tiden er vægt på fødder. Vær let på pedalerne/fødderne.
- Arbejd af og til unilateralt for at styrke begge ben ligeligt og forbedre tråd.

Vejtrækning

Vi har brug for ilt for at kunne overleve. Til daglig kan vi klare os med mindre doser, men når intensiteten sættes op, har vi brug for mere ilt.

Indendørs holdcykling og anden konditionstræning går blandt andet ud på at øge iltoptagelsen – hvor meget ilt musklerne får til rådighed for muskelarbejdet (træningen).

Iltoptagelsen afhænger blandt andet af vejtrækningen: Jo dybere vejtrækning, desto mere ilt kommer ud til de arbejdende muskler og desto mere energi og udholdenhed får man.

Eliteudøvere i udholdenhedsidrætter og ekstrem sport fortæller om markant præstationsfremgang, når der fokuseres på vejtrækningen, og på samme måde kan alle spillere få en bedre træningseffekt.

For optimal vejtrækning skal vejret trækkes gennem næsen, da næsevejtrækning filtrerer og varmer luften og påvirker nervesystemet positivt, så vejtrækningen bliver dybere.

For at få rigelig luft ind, skal mavemusklene afslappes, så mellemgulvmusklen kan spændes optimalt, for når mellemgulvmusklen spændes, hvælver den sig nedad og skubber til indvoldene, så maven skubbes lidt udad. Hvis maven er spændt, kan mellemgulvet ikke hvælve sig nedad og så kommer der ikke nær så megen luft ned i lungerne.

Tjek: Træk vejret dybt med en afslappet mavemuskulatur, og sørg for at skuldre og brystkasse forbliver sænkede og i ro og at maven buler lidt ud. Så er vejtrækningen dyb.

Skuldre og bryst må ikke hæve sig under normal vejtrækning, det er tegn på at du aktiverer nogle forkerte muskler. Til gengæld aktiveres musklerne i bryst og hals under hård træning helt naturligt for at trække endnu mere luft ind.

For at få ro over vejtrækningen og cyklingen kan du under indendørs holdcykling træne på at trække vejret dybt, rytmisk og regelmæssigt. Undgå at gispe efter vejret!

En metode til at træne vejtrækningen på er at trække vejret ind på 4, 6 eller 8 tråd og udånde igen på 4, 6 eller 8 tråd. Det giver en regelmæssig rytme.

Såvel indånding som udånding kan som i yoga foregå gennem næsen – det gør vejtrækningen dybere og bedre. Alternativt kan man indånde gennem næsen og udånde gennem munden.

Mentaltræning

Mentaltræning under indendørs holdcykling giver en ekstra dimension. Blandt andre Johnny G. som lancerede hele Spinning fænomenet, lægger i høj grad vægt på dette. Rent praktisk udmønter det sig i træningen ved at der køres i lange stræk med kontinuerlig cykling – ingen hidsige skift mellem intervaller – hvor der arbejder med vejtrækningen og sanserne. Ved at lytte til kroppens signaler kan køreteknikken udvikles.

Også selvom man er med til en time som primært er bygget op over intervaller, kan man selv påvirke træningsoplevelsen ved at skabe en meditativ stemning, både via fokus på vejtrækningen eller ved at have et indadrettet fokus.

Mentaltræning - bodymind træning - kan i indendørs holdcykling foregå på følgende måder:

- **Visualisering.** Kør med lukkede øjne, luk øjnene, slå synssansen fra. Fokuser på de øvrige sanser, fornemmelsen i kroppen og visualiser den perfekte cykeloplevelse.
- **Koncentration.** Luk alt andet ude og fokuser alene på trådet.
- **Meditation.** Tænk på et ord, et mantra, eller noget som motiverer dig. Tænk på ord som »energi«, »kraft«, »harmonik«, »flow« og se dem for det indre blik. Luk eventuelt øjnene og se solens lys og tænk kun på det, lys, varme og energi.
- **Vejtrækning/afspænding.** Koncentration om en langsommere, kontrolleret vejtrækning, hvor man indånder rigtig dybt ved brug af mellemgulvmusklen, så luften kommer helt ned i lungerne, så maven står lidt udad.
Obs.: *Vejtrækningen må aldrig forceres eller tvinges ind i et unaturligt mønster. Det kan påvirke kroppen i uheldig retning.*

Under hård spinning hjælper mental kontrol dig til at udholde mere. Vælg mellem teknikkerne association eller dissociation:

Association betyder at du er til stede i nuet og associerer, forbinder, dig med smerten, føler hvordan det brænder i de enkelte muskler og forholder dig til det!

Du kan eventuelt fokusere på kropsdelen efter kropsdelen og tage stilling til følelsen, måske endda udnytte og omsætte den intense fornemmelse til at producere mere energi.

Dissociation betyder at du distancerer sig fra smerten eller følelserne og koncentrerer dig om noget helt andet enten ved at fokusere på musikken, på pedalomdrejningerne, på omgivelserne eller på noget helt andet som ikke er træningsrelateret.

Til mentaltræning er stilhed, naturlyde og New age musik det bedste, men også visse former for techno kan danne flydende lydbilleder som tillader tankerne at drive på flugt.

Er det ikke muligt kan man så vidt muligt forsøge at koncentrere sig om vejtrækning og tanker, så musikken kommer lidt i baggrunden – på den måde bliver det lettere at fokusere på andre ting.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønne | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 