



## SPINNING – et tråd videre

Hvor svært kan det være at cykle? Ikke ret svært, alligevel kan du forbedre cyklingen markant og avancere til nye spinninghøjder ved at pudse formen af med enkle midler.

Der findes utallige måder at køre spinning på og der er forskellige spinning koncepter, såsom Spinning, Bodybiking, RPM, Studiocycling og Power Pace. I mange spinningklasser herhjemme køres efter en blanding af forskellige principper, men typisk er der gang i musikken, fart på pedalerne og generelt højt tempo i spinningtimen, både fysisk og mentalt, og selvom der kommer sved på panden, halser kroppen og psyken måske lidt bagefter.

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

Oplev selv en ny dimension i spinningen ved at sætte fokus på kropsholdning, cykelteknik, vejrtrækning og det mentale.

### **KROPSHOLDNING**

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

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

**Knæ peger fremad og er aldrig overstrakte, rygsøjle lang/neutral og albuer og håndled afslappede.**

Der udover er der en længere række fokuspunkter, som man har tendens til at glemme i den daglige træning. Men for at opgradere træningen, gør dig selv den tjeneste at lave et teknikcheck, som du gennemgår inden i dig selv under opvarmningen, og et par gange under træningen, for instruktøren nævner ikke det hele hver gang.

- Halsen og nakken skal være i normal, neutral stilling, i forlængelse af rygsøjlen, så der er fri luftpassage (dette er væsentligt for præstationsevnen). Under fremadlænet stilling: Kig da skråt nedad og fremad – ikke lige ned eller op, så halsen kommer i en naturlig stilling.
- Skuldrene holdes sænkede og afslappede.
- Armene er afslappede og ind til kroppen, de let bøjede albuer peger bagud, ikke udad. Hæng ikke kropsvægten i arme.
- Håndled neutrale, ikke overdrevent bøjede – 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, du 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 krop lang af hensyn til luftveje. Hvis du tænker på at holde ryggen ret, neutral, vil du 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, sadel i en fornuftig stilling – ikke overdrevent langt tilbage så lænderyggen overstrækkes og irriteres.

- Hofter er parallelle og i samme højde, så du ikke glider fra side til side i sadel. Det undgås ved at indstille cykel i den rigtige højde og holde maven spændt.
- Knæ peger lige frem, ikke udad eller indad. Knæet må aldrig overstrækkes eller låses, hverken i siddende eller stående stilling.
- Fodled starter i neutral position omkring vandret. Under cyklingen arbejder fodleddet, med tæerne lidt nedad.

### CYKELTEKNIK

Cykelteknik handler om at du sidder på en rigtigt indstillet cykel, at kropsholdningen er i orden og især at du har et godt tråd, som er essentielt for den bedste oplevelse af spinning. 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 en spinningcykel, 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 fodleddet under kørsel med både lave og høje belastninger, så fodleddet 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. Det skal tilstræbes at benet træder frem og nedad i den første del af pedalbevægelsen hvorefter du letter trykket på pedalen og fører benet forbi kroppen, mens det andet ben nu starter sit.
- Skift mellem spænding og afspænding i benmusklerne. Fordel kræfterne i benarbejdet 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.

### VEJRTRÆKNING

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. Spinning 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 til de arbejdende muskler og desto mere energi og udholdenhed.

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

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 mavemuslerne desuden afslappes så mellemgulvsmusklen kan spændes optimalt. Når mellemgulvsmusklen spændes, hvælver den sig nedad og skubber til indvoldene så maven skubbes udad. Hvis maven er spændt, kan mellemgulvet ikke hvælte sig nedad og så kommer der ikke nær så megen luft ned i lungerne.

Du kan checke dig selv: Træk vejret dybt, med afslappet mavemuskelatur, og sørg for at dine skuldre og brystkasse forbliver sænkede og i ro og at maven buler lidt ud. Så har du en dyb vejtrækning.

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 spinning træne på at trække vejret dybt, rytmisk og regelmæssigt. Undgå at gispe efter vejret!

En måde du kan 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 foregå gennem næsen, alternativt kan du indånde gennem næsen og udånde gennem munden.

## MENTALTRÆNING

Mentaltræning i spinning giver den 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 du er med til en time som primært er bygget op over intervaller, kan du selv påvirke træningsoplevelse ved at skabe en meditativ stemning, både via fokus på vejtrækningen eller ved at have et indadrettet fokus.

I forhold til mental træning kan det i spinning foregå på følgende måder:

- **Visualisering.** Kør med lukkede øjne, luk øjnene, slå synssansen fra og koncentrer dig om de øvrige sanser, fornemmelsen i kroppen og/eller en perfekt præstation.
- **Koncentration.** Luk alt andet ude og alene fokusere 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 dit indre blik. Luk eventuelt øjne og se solens lys foran dig og tænk kun på det, lys, varme og energi.
- **Vejtrækning/afspænding.** Koncentrer dig om en langsommere, kontrolleret vejtrækning, hvor du indånder rigtig dybt ved brug af mellemgulvsmusklen, *diaphragma*, så luften kommer helt ned i lungerne, så maven står lidt udad.  
*OBS: Du må ikke forcere vejtrækningen og tvinge den ind i et unaturligt mønster. Dette 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 kropsdel efter kropsdel 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.

I forhold 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 du så vidt muligt forsøge at koncentrere dig om vejtrækning og tanker, så musikken kommer lidt i baggrunden – på den måde kan du lettere fokusere på andre ting.