

# NYBÖRJARINFO SPINNING

## UTRUSTNING

Det behövs inte någon speciell utrustning för att delta på ett spinningpass förutom att handduk och en välfylld vattenflaska ska tas med. Några saker bör man dock tänka på.

**Byxor:** Undvik att använda långa, vida byxor pga att de kan fastna i cykeln. Vik upp byxorna eller stoppa ner dem i strumporna. Det finns speciella spinningbyxor med förstärkt gren som gör det mer behagligt att sitta på sadeln. Ett annat sätt att göra det mjukare på är att använda ett sadelskydd i gel.

**Skor:** Cykla i ett par träningskor för inomhusbruk. Skosnörena kan fastna i cykeln, så var noga med att knyta skorna och stoppa ner dem i skon eller under snörningen. Det finns speciella spinningkor med sk spd-bindning som gör cyklingen mer effektiv och behaglig. Ett annat fäste som förekommer bland cykelskor är sk look-bindningar. Spd-bindning finns på alla våra cyklar medan look-bindningar endast finns på ett fåtal. Observera att man med dessa bindningar (spd och look) är fastlåst i pedalerna.

## INSTÄLLNING AV CYKELN

**Sadeln:** Inställningen av sadeln är det viktigaste vid inställningen av cykeln. Vid rätt inställd sadelhöjd bör det mest "sträckta" benet vara lätt böjt. Sadeln ställs även in horisontellt. Då fötterna har en parallell position bör knät vara ovanför pedalens trampaxel.

**Styret:** Styret bör i höjdled ställas in på samma höjd som sadeln eller något högre vilket upplevs mer bekvämt och ryggvänligt. Ju lägre ner man har styret desto högre påfrestning på ryggen. Styret kan även regleras horisontellt. En position bör väljas som känns bekväm och där alla styrets positioner kan nås.

**Pedalerna:** På de flesta cyklar finns både korgar (för vanliga gymaskor) och bindningar (spd) för spinningkor. Några av cyklarna har även look-bindning. Då korgarna används bör remmarna dras åt ordentligt, så foten sitter stabilt.

## SKÖTSEL AV CYKELN

Cykel och golv ska torkas av efter varje spinningpass. I salen finns sprayflaskor med rengöringsmedel och papper för detta ändamål. Alla inställningar och reglage på cyklarna ska återställas till neutralt läge. Om något är trasigt på cykeln - anmäl det till ledaren eller skriv upp det på en lista i lilla salen. Glöm inte att ange vilket nummer cykeln har.

## SPINNINGTEKNIK

Spinningtekniken skiljer sig från cykelteknik vid utomhuscykling, då vindmotståndet är en viktig faktor att ta hänsyn till. Vid spinning kan en mer upprätt och ryggvänlig position tillämpas utan att för den sakens skull göra träningen mindre effektiv. En bra spinningteknik är viktig så att träningen blir så säker och effektiv som möjligt. Dessutom kan skador och överbelastning förebyggas och undvikas.

Följande teknik bör eftersträvas:

**Knän:** Pekar rakt fram. Undvik att knäna faller inåt eller pekar utåt.

**Höfter:** Stabila både vid sittande och stående cykling. Undvik att höften rör sig alltför mycket i sidled.

**Bukmuskler:** En viss spänning i bukmuskulerna så att bålen är stabil vid cyklarbetet.

**Rygg:** Rak. Undvik att kuta ryggen.

**Nacke:** Rak. Undvik att böja nacken för mycket framåt eller sträcka den för mycket bakåt.



Axlar: Sänkta och avspända.

Armar: Lätt böjda.

Vid stående cykling bör tyngdpunkten ligga långt bak ovanför sadeln.

## TEMPO/INTENSITET

Tempot och intensiteten regleras av kadensen (trampastigheten) samt av belastningen (motståndet som regleras med ett reglage mellan sadel och styre).

Detta kan alltid anpassas individuellt. Sänk eller höj motstånd och/eller kadens efter träningstillstånd.

Undvik följande pga hög skaderisk:

- Stående cykling med ingen eller låg belastning i snabb kadens.
- För tung belastning i långsam kadens.
- Stående sprinter.

## ANSTRÄNGNINGSSKALAN

På Gerdahallens spinningpass används en ansträngningsskala som bygger på den internationellt erkända sk RPE-skalan eller Borgskalan.

**Lätt intensitet:** Denna intensitet håller man i början av uppvärmningen, under vissa återhämtningsfaser samt under nedvarvningen. Känslan är lätt som om detta tempo skulle kunna hållas under en lång tid (en eller flera timmar). Andningen går lätt även om man har en högre andningsfrekvens än vid vila.

**Något ansträngande intensitet:**

På denna intensitet ligger man under delar av uppvärmningen, stora delar av passets början samt under en del återhämtningsfaser. Det ska kännas behagligt att cykla på denna nivå och man känner ingen tendens av trötthet. Spannet är lite större på denna intensitet vilket innebär att både arbete och återhämtning kan ske inom denna intensitetszon. Andhämtningen är häftigare här än inom den lätta zonen, men man ska fortfarande kunna prata och tappa inte andan. Känslan går att likna vid en joggingtur i lugnt tempo, en behaglig arbetsnivå.

**Ansträngande intensitet:**

Denna intensitet arbetar man på under resterande del av passet framförallt under den andra halvan av spinningpasset. Här kan arbetsformer som klättringar, raksträckor, jumps, tempon etc. förekomma. Andningen är ansträngd, men man kan fortfarande prata. Dock med pauser för att hämta andan. Tempot kräver att man är fokuserad.

**Mycket ansträngande intensitet:**

På denna intensitet rör man sig i närheten av den tröskel där mjölksyra börjar ansamlas och man upplever därmed stor ansträngning och trötthet.

Denna intensitet kan man möjligtvis komma upp i vid det sista arbetsmomentet i finalen. Har man väl nått denna intensitet under passet har man svårt att nå upp dit igen. Denna ansträngningsnivå tillämpas inte på SpinningBas.

## ÖVRIGT

Det är viktigt att vara i vätskebalans. Vatten är den bästa förstsläckaren. Drick små klunkar under återhämtningsfaserna under passet. Drick även utan instruktion om du är törstig eller vet att du har viss vätskebrist. Sträva efter vätskebalans både före och efter passet.

Avbryt cyklingen om du känner svimningskänsla, yrsel eller stor trötthet.

