Spinning

Een spinning-instructriceSpinning is staand of zittend fietsend op een speciale hometrainer en op de maat van de muziek zich in het zweet werken van de deelnemers onder leiding van een instructeur in de fitnesscentra.

Tijdens de workout wordt de weerstand van de fiets aangepast, afhankelijk van het tempo en de soort oefening. De oefeningen bestaan uit onder andere een (staande of zittende) vlakke weg, een (staande of zittende) heuvel en sprints (of combinaties daarvan). Omdat er veel verschillende ritmes in een spinningles ("ride") gebruikt worden en door de diverse zittende en staande technieken ontstaat een groot trainingseffect op hart, longen en beenspieren. De weerstand kan per individu verschillend afgesteld worden, hij of zij bepaalt zelf de zwaarte van de training, eventueel met gebruik van een hartslagmeter. Iedereen kan meedoen aan spinning, verschillende niveaus kunnen naast elkaar aan de ride meedoen. Spinning is een teamsport die je individueel beleeft.

De Amerikaan Johnny Goldberg, een professioneel atleet en wielrenner, vechtsportspecialist en personal-fitnesstrainer, stopte in 1989 met sport omdat hij meer bij zijn zwangere vrouw thuis wilde zijn. Om toch in conditie te blijven bouwde hij een speciale hometrainer waarop hij staand en zittend kon trainen.

Na jarenlang spinning alleen ontwikkeld te hebben, stichtte hij in 1992 met een studievriend, John Baudhuin, het bedrijf Mad Dog Athletics om meer geld te kunnen verdienen met het spinningidee. De eerste 150 spinningfietsen werden door de twee Johnny's met de hand gemaakt. In 1992 werd spinning met succes gelanceerd in fitnesscentra in de Verenigde Staten. Door het succes gingen ze al gauw samenwerken met een fietsenproducent om spinningfietsen te maken. Momenteel wordt het spinningconcept gebruikt in meer dan 60 landen.

Effecten van spinning

Spinning zorgt voor het sterker maken van het hart, het groter maken van de longinhoud zodat er meer zuurstof kan worden opgenomen, een regelmatige bloedsomloop, zodat de spieren beter worden doorbloed, het elastischer maken van de spieren zodat verzuring en aanhechtingspijnen minder voorkomen. Bil- been- en rugspieren worden veelvuldig gebruikt en dus getraind door het steeds veranderen van positie op de fiets.

Benodigd

Een hometrainer met een X-vormig frame voorzien van een (ongeveer) 25 kilo wegend vliegwiel. De spinningfiets trapt door (ook wel "doortrapper" genaamd), het heeft dus geen vrijloop zoals normale hometrainers. Op het stuur of in het frame zit een knop waarmee de weerstand verhoogd en verlaagd kan worden en waarmee geremd kan worden. Het zadel en het stuur zijn in hoogte en tevens naar voren en achteren te verstellen zodat voor iedereen de juiste fietshouding gevonden kan worden. Het stuur is een combinatie van een ossekopstuur en een ligstuur (zonder ligsteunen voor de ellebogen).

Trappers zijn enerzijds voorzien van een SPD-sluiting en anderzijds van toeclips. Het is dus mogelijk op met fietsschoenen of met gewone sportschoenen te spinnen. De spinningbike is voorzien van één of twee bidonhouders.