Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Spinningcykeln är utan tvekan ett av de effektivaste träningsredskapen man kan välja den här årstiden. Spinning ökar förbränningen, pulsen stiger vilket förbättrar konditionen, och muskler, leder och senor utsätts för mindre belastning än när man t.ex. springer. Oavsett om du redan börjat spinningträna, eller om du just anmält dig till vinterns första spinningpass, så gäller det att vara fokuserad för att få...

FRAMGÅNG PÅ CYKELN

... och för att pedaltrampandet på gymmet ska bli till en rolig och energigivande träning som du varken kan eller vill undvara. Och det finns många bra sätt att hålla träningslusten uppe och motverka att passen på spinningcykeln upplevs som tråkiga och enformiga. Se här hur du håller motivationen uppe och får ut maximalt av din spinningträning hela vintern.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

SÅ FÅR DU UT MAX PÅ SPINNINGCYKELN

ANALYSERA DIN SITUATION

Efter en period är det naturligt att nyhetens behag har lagt sig. Då är det dags att du frågar dig själv varför du egentligen tränar spinning. Går du bara till gymmet, sätter dig på spinningcykeln, trampar en stund för att sedan gå hem igen? Om du svarar ja behövs det kanske inte så mycket för att du ska sluta så snart det börjar kännas lite enformigt. Tänk igenom en gång till varför du spinningtränar och vad du får ut av passen.

GÖR EN TRÄNINGSPLAN

Gör en plan för din spinningträning. Hur ofta kommer du realistiskt sett att kunna träna spinning? Anteckna tiderna i din kalender och prioritera dessa tillfällen lika högt som inbokade möten m.m. i kalendern. Om det står spinning på tisdagar och torsdagar kl. 18–19, så blir det automatiskt svårare att hoppa över träningspassen. Om du är tvungen att ställa in träningen någon gång, så undvik att det blir ett hjärnspöke. Försök att följa din träningsplan i möjligaste mån.

TRÄNA MED ANDRA

Gå med i en idrottsförening och träna med andra. Du blir mer motiverad att träna när du vet att fika och eftersnack väntar efter träningspassen. Om du får med dig några kompisar till spinninglokalen så kan en bra laganda stärka allas träningsmotivation.

VISUELL MOTIVATION

Tour de France-etapper, aktuella data på storbildsskärmar, spinningpass med storbildsskärm utan instruktör, hemtränare med datoranslutning. Det finns många sätt att bli träningsmotiverad via olika visuella plattformar.

KOMBINERA MED RÄTT KOST

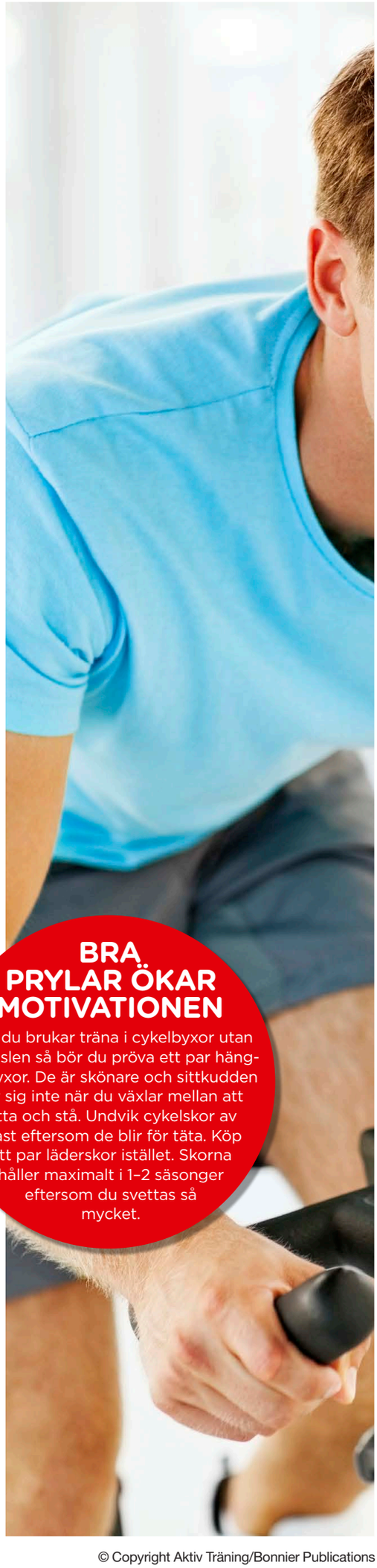
Ofta leder en livsstilsförändring till en rad olika hälsovinster. När det gäller spinning är det naturligt att fokusera på viktminskning eftersom förbränningen blir hög. Om du vill gå ned några kilo i vikt så passar det bra att kombinera spinning med en kostplan där du äter och dricker ändamålsenligt. På så sätt minskar risken för att du äter fel kost efter alla tuffa ansträngningar på cykeln. Väg och mät dig regelbundet, det är både motiverande och gör att du kan följa din utveckling noga.

VÄLJ MUSIK SOM DU GILLAR

Musik är viktigt under ett spinningpass. Det finns självklart många olika preferenser och musiksmaker, och därför är det viktigt att musikvalet blir rätt för dig. En del instruktörer spelar musik som pumpar ut i högtalarna i samma höga tempo, medan andra varierar musiken och höjer och sänker tempot och rytmen mer. Välj ut din favorit.

VÄLJ EN BRA INSTRUKTÖR

Om du deltar i ett gruppträningspass så är instruktören viktig. Det är stor skillnad på humör och stil hos olika instruktörer. En dålig instruktör kan göra att du tappar lusten att träna, och du kanske t.o.m. bestämmer dig för att sluta träna. Medan rätt instruktör kan smitta av sig med sin energi och sitt goda humör så att du automatiskt följer dennes rop och uppmaningar. Kriterierna för en bra instruktör kan självklart variera, men allmänt sett är det bra om instruktören kan motivera just de som är närvarande genom att t.ex. nämna några vid namn. Instruktören bör också ha bra överblick på spinninggruppen och vara fantasifull när det gäller intervaller m.m.



BRA PRYLAR ÖKAR MOTIVATIONEN

Om du brukar träna i cykelbyxor utan hängslen så bör du pröva ett par hängselbyxor. De är skönare och sittkudden rör sig inte när du växlar mellan att sitta och stå. Undvik cykelskor av plast eftersom de blir för täta. Köp ett par läderskor istället. Skorna håller maximalt i 1–2 säsonger eftersom du svettas så mycket.

 av Jacob Teilmann. Foto: iStockphoto

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

EFFEKTER AV SPINNING

- Effektiv konditionsträning
- Perfekt i kombination med andra träningsformer
- Skonsamt mot muskler, senor och leder
- Ökar den maximala syreupptagningsförmågan
- Ökar förbränningen

SÄTT UPP MÅL

Sätt upp ett eller flera konkreta mål – gärna 3-5 månader längre fram. För många är det bra för motivationen att ha ett mål att sikta mot; det behöver dock inte vara något så ambitiöst som ett ironmanlopp. Tvärtom är det bättre att sätta upp ett realistiskt mål beroende på din förmåga, lust och tid. Kanske vill du främst gå ned i vikt och minska din fettprocent. Kanske vill du delta i en löptävling till våren, och då är spinning perfekt för att bygga upp löpformen.

MÄT DIN UTVECKLING

Att mäta sin förmåga och utveckling är ett bra sätt att öka motivationen. Och för det ändamålet är en wattmätare ett bra verktyg. Numera finns spinningcyklar med wattmätare på flera anläggningar runt om i landet. Watt är ett mått för den energi som dina ben klarar av att prestera per sekund. Värdet indikerar hur mycket kraft du kan föra över till pedalerna – dvs. hur effektivt spinningpasset är. Gör t.ex. ett test i 20 min. och läs av det genomsnittliga wattvärdet. På så sätt för du en bild av din verkliga "motorstyrka", som du också kan jämföra med när du cyklar ute. Anteckna dina värden och se hur mycket du utvecklas till nästa gång du genomför testet. Det gör dig mer motiverad både mellan testtillfällena och när du ser dina framsteg efter en längre träningsperiod.

DELTA I ETT PULSPASS

Efter en period då du inte längre räknas som nybörjare på spinning och har vant dig vid att träna med en instruktör, så kan du testa ett s.k. pulsspinningpass i grupp. De finns på många spinninganläggningar i landet. Pulspassen är extremt tuffa eftersom det varken går att "lura" instruktören eller sig själv.

ÄNDRA VANOR, BYT NIVÅ

Det kan vara svårt att bryta gamla vanor, men det är viktigt att du hela tiden utmanar dig själv genom att variera träningen – inte bara för utvecklingens skull, utan också för motivationen. På de flesta gym finns det olika typer av spinningpass. Byt spinningpass ibland så undviker du att det blir långtråkigt. Om du kört några nybörjarpass är det kanske dags att gå upp en nivå. Kanske permanent, kanske för att bara prova på. Tänk på att du kan behöva några lugnare återhämtningspass mellan spinningpassen. På så sätt varierar du träningsrytmen och får ny inspiration som innebär att du kan utvecklas ännu mer.

DELTA I OLIKA EVENEMANG

Många spinninganläggningar arrangerar olika typer av evenemang där man kör allt från 8- till 24-timmarslopp. Ibland är ändamålet välgörenhet, ibland rör det sig om vanliga evenemang. Ofta ska en eller flera personer i ett lag hålla igång på spinningcyklar under en viss tid. Dessa evenemang blir främst en krydda i spinningträningen, men det är oftast annorlunda och roliga upplevelser som ökar motivationen periodvis.

KOMBINERA SPINNING MED ANNAN TRÄNING

Slå två flugor i en smäll och utnyttja att du redan befinner dig på gymmet. Det kan t.ex. innebära att du kör ett stretch-, yoga- eller pilatespass eller någon annan form av träning direkt efter ditt spinningpass. Det ger variation, inspiration och motivation, och du utnyttjar tiden bättre. Dessutom tränar du kroppen på ett mångsidigt sätt.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications