

SPINNING

FÖRDEL SPINNING: du sitter på en cykel i och för sig inte samma cykel som ute men genom att justera sadel och styre kan du ändå få till en sittställning som duger så träningen räknas helt klart som cykelträning

NACKDEL ELLER FÖRDEL: du kan inte lägga upp och styra träningens innehåll i detalj utan överlämnar allt åt gymmet och spinningledaren som med hjälp av musik och gruppträck tar dig igenom hela passet

DU TRÄNAR STYRKA OCH TEKNIK självklart benen som driver cykeln men även mage, rygg, armar, axlar, nacke alltså stommen eller bålstabilitet som populärt kallas core alltså musklerna som håller kroppen i rätt position på cykeln vilket är jätte viktigt för med stark core så kan benen fokusera på att göra det dom är bäst på alltså att trampa

DU TRÄNAR KONDITION passen körs med hög intensitet - mycket intervaller i zon 3 och 4 = 80 till 100 % av maxpuls = jättejobbig och väldigt lite i zon 1 och 2 = 60–80 % av maxpuls som är normaltempo för distansträning så fokus ligger inte på uthållighet utan på starkare hjärta som orkar pumpa mera blod med syre ut till musklerna vilket på fackspråk kalla maximal syreupptagning eller VO₂max och och på mjölksytröskelträning

RESULTAT OM DU KÖR SPINNING I VINTER du får en bra grund att bygga på, du får starka ben och core, du får starkt hjärta, så i vår när du plockar fram cykeln och startar utomhusträningen slipper du »oj! va ovant och jobbiga-pass« och i stället kan du dra igång direkt med rolig träning där lugna distanspass som ger uthålligheten du saknar blandas med intensivare pass för behålla och bygga på styrkan i ben och hjärta som du redan har skaffat genom spinningen

REKOMMENDATION kolla runt lite på olika gym efter spinning som passar just dig både vad gäller ledare och musik samt inte minst upplägg där fokus i och för sig normalt ligger på intervaller fast pass finns ändå av olika typer från lugna gatan-pass till Yeeha! svartna för ögonen-pass

TRAINER

FÖRDEL TRAINER: träning med din cykel monterade på en trainer ger precis samma sittställning som ute så allt som tränas: kondition-styrka-h teknik ger direkt pluspoäng när utomhussäsongen på asfalt startar på samma cykel

EN FÖRDEL TILL: du bestämmer själv precis hur träningen ska köras och vilken effekt passet ska ge

YTTERLIGARE EN FÖRDEL: alla typer av konditionsträning för cyklister både uthållighet i distanspass och max syreupptagning och tröskelpuls i intervallpass plus styrka och teknik för cyklister kan tränas

EN STOR NACKDEL: träningen inomhus kan bli trist för fyra väggar är ju inte lika

omväxlande precis som världen där ute så risk finns att alla fördelar faller bort och trainern hamnar i annons på Blocket under träningsredskap säljes

REKOMMENDATION: ta en titt på www.tacx.com här finns träningsprogram som kan göra träningen på trainer inne roligare men summa summarum för trainer gäller att du måste vara motiverad och ambitiös för att träningen ska bli av och bli effektiv

	slope	time	cum-time	gear	rpm	
1	1	5	5	small	90	warm up
2	2	4	9	small	90	warm up
3	3	4	13	small	100	extended warm up
4	2	5	18	42x19		1' at 70 rpm, 1' 80, 1' 90, 1' 100 and 1' at 110 rpm
5	3	3	21	52x19	90	ride easy
6	4	5	26	42x17		1' at 70 rpm, 1' 80, 1' 90, 1' 100 and 1' at 110 rpm
7	3	3	29	52x19	90	ride easy
8	4	5	34	42x15		1' at 70 rpm, 1' 80, 1' 90, 1' 100 and 1' at 110 rpm
9	2	3	37	52x19	90	ride easy
10	4	6	43	52x17		2' at 80 rpm, 2' 90 and 2' 100
11	3	5	48	52x19		1' at 60 rpm, 1' 70, 1' 80, 1' 90 and 1' at 100 rpm
12	2	3	51	42x19	+100	ride easy
13	5	5	56	52x17		1' at 60 rpm, 1' 70, 1' 80, 1' 90 and 1' at 100 rpm
14	4	3	59	42x19	+100	ride easy
15	3	5	64	52x17		1' at 60 rpm, 1' 70, 1' 80, 1' 90 and 1' at 100 rpm
16	4	3	67	42x19	+100	ride easy
17	2	4	71	small	+100	cool down
18	1	4	75	small	+100	cool down

Så här kan ett rpm=teknikpass i 75 minuter med fokus på kadens och rundtramp se ut på www.tacx.com i trappa med stegrande motstånd med hjälp av utväxling från 42x19 till 52x17 och slope från 2 till 5

Av Tacx träningsprogram känns endurance, power, rpm, interval och recovery mest intressanta medan hill och sprint är mera överkurs för motionärer

Alla pass kan med lite justeringar och »trial and error« köras både på Tacx egna trainers och konkurrerande modeller från Elite, Minoura, Cat Eye och Biltema

Ett normalpass ligger kring 60 min kortpass tar 30 min och långpass varar i 90 min hela tiden anges hur motstånd, växel, lutning och varvtal ska varieras för att ge träningen rätt innehåll men alla från proffs till glad motionär kan ju inte kan med samma tryck i pedalerna så inställningarna i passen är bara riktlinjer räkna med en dos mekande och testande innan passet passar just dig

Här får du lite hjälp på vägen för att hitta rätt inställningar av motståndet på trainern i dom olika typerna av pass:

endurance=uthållighet: ställ in motståndet så att du kör passet mellan 60 till 80 % av maxpuls

– zon 1 och zon 2 - lätt till ansträngade enligt Borgskalan

rpm=teknik med fokus på kadens och rundtramp ofta i form av trappa alltså med stegrande motstånd: ställ in så att lättaste steget i trappan kan köras med angiven kadens och bra teknik dvs utan att motståndet blir så lätt att du studsar runt i på cykeln

power=styrka ofta i form av trappa alltså med stegrande motstånd: ställ in så att du precis orkar genomföra tyngsta steget i trappan med angiven kadens och bra teknik dvs utan att motståndet blir så tungt att du måste brottas med cykeln

interval=intervall ställ in så motståndet så att du kan genomföra alla intervaller – normalt 80 till 95 % av maxpuls – zon 3 och zon 4 – mycket ansträngade till extremt ansträngade enligt Borgskalan – högst blir pulsen i korta intervaller med lång vila mellan

recovery=återhämtning ställ in motståndet så att du kör passet under 60 % av maxpuls – under zon 1 - i vila enligt Borgskalan - för målet är aktiv vila som faktiskt är mera effektivt än vila i soffan en dag efter stenhårt intervallpass