

Intro til spinning hos RÆM

Preben Munter, 14-09-2017



Her er samlet lidt information som en kort vejledning til nye spinnere.

DEN FØRSTE SPINNING-TIME

Det er ikke nødvendigt at investere i særligt udstyr for at prøve et par spinning-timer.

Et par shorts, en T-shirt og et par fritidssko (helst med lidt stiv sål) er tilstrækkeligt.

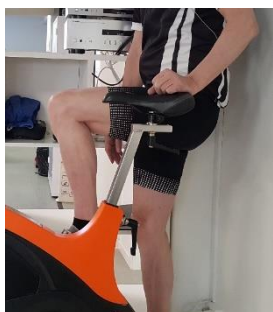
Da man sveder undervejs, er det fint at tage en klud/håndklæde samt en drikkedunk med til seancen.

Der er mulighed for omklædning og bad. Værdigenstande bør medbringes til spinninglokalet.

En instruktør kan hjælpe med til indstilling af cyklen.

INDSTILLING AF CYKLEN

Grebene på cyklen til justering af saddehhøjde mm løsnes MOD URET (når man kigger ind på grebet) og vice versa. Grebene er fjederbelastet, så de kan drejes frit ved at trække ud i grebet (så fx hælene ikke kan ramme grebet der spænder saddelpinden).



SADDEL

Som grovindstilling af saddehhøjde: Løft det ene ben som vist på foto. Placer derefter sadlen så dens overkant passer ud for det øverste af låret.

For nørder ☺ Formel til estimering af saddehhøjde (målt fra krank-midte til sadlens overkant): Skridtlængde x 0,885 cm

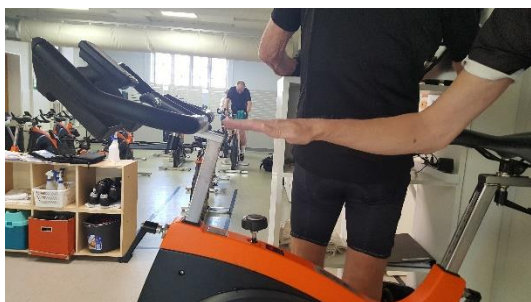
Eks: skridtlængde 85 cm -> saddehhøjde 75 cm



Ved korrekt saddehhøjde vil de fleste – med *hælene* på pedalerne – have næsten helt strakte ben.

Sadlen kan forskydes vandret. Er man omkring 175 cm høj foreslås en midter-placering. Er man over 185 cm trækkes sadlen helt tilbage. Er man under 165 cm skubbes sadlen helt frem.

Ofte tilstræbes forkant af knæ lodret over pedalaksel.



STYRET

Styret kan forskydes vandret. Afstand fra saddelspids til styr kan vælges som længden af ens underarm plus et par cm som vist på foto.

Styrets højde vælges ofte lig saddehhøjde. Men afhængig af ens fleksibilitet, er der intet til hinder for at hæve styret.

Nyttigt udstyr

Pedaler

Pedalerne på vore cykler er tosidede med en Look-pedal (Delta-type) på den ene side og en SPD-pedal på den anden side (mountainbike type). Hertil kommer at der kan monteres tåclips på Look-siden, således at man bekvemt kan køre med almindelige fritidssko.

Cykelsko

Hvis man har besluttet sig for regelmæssigt at gå til spinning, kan det varmt anbefales at få et par cykelsko.

Som nævnt under *pedaler* er der 2 systemer på vore cykler:



De fleste kører med cykelsko med Look-klamper (Delta-type). Look-klamper er af plast, og fås i 3 varianter, hvor de fleste kører med de røde, der har størst sideværts frigang i pedalen. Ønsker man at begrænse frigangen kan man vælge grå klamper. Ønsker man at fiksere skoen i pedalen kan man vælge sorte klamper.



Man kan også vælge at køre med touring- eller mountainbike-sko beregnet til Shimanos SPD-system. De har den fordel, at man kan gå ubesværet med skoene på. Også SPD-klamper fås med forskellig sideværts frigang.

Fælles for LOOK- og SPD-klamper gælder, at de skal monteres omhyggeligt på skoene – typisk således, at pedalakslen kommer til at ligge 1 cm bag bredeste punkt på forfoden. Vær opmærksom på at klamperne også kan forskydes sideværts samt drejes, så en bekvem og naturlig fodstilling kan opnås.

Bukser

Ved regelmæssig spinning kan cykelbukser varmt anbefales. Cykelbukserne har et polstret pudeindlæg, der gør det mere behageligt at sidde på sadlen i længere tid. Der findes både herre- og damemodeller, og de fås med eller uden seler.

Trøje

Man kan sagtens benytte en almindelig T-shirt, men er den af bomuld vil den ret hurtig blive våd og klam at have på. Og da temperatur- og trækforhold i spinninglokalet kan variere, kan dette være ubehageligt. En svedabsorberende undertrøje og en cykeltrøje kan anbefales.

Pulsmåler

Nogle har en allerede en pulsmåler (typisk enten et brystbælte eller håndledsrem), som man selvfølgelig er velkommen til at tage med. Hvis pulsmåleren kører efter ANT+ standarden, kan målingen overføres til spinningcyklernes computer.

AFSLUTNING

Efter spinningtimen løsnes alle 4 greb og belastningsgrebet drejes mod uret til nul belastning.

Cyklen aftørres med papirserviet, der er fugtet med rensesvæske. Sprøjt IKKE rensesvæske direkte på cyklen, da det kan beskadige computer og metaldele. Er der sved på gulvet, aftørres dette, så faldulykker undgås.