

# WPU Spinning

## Organisatorisches

- 1 Lektion während des ganzen Schuljahres, üblicherweise über Mittag
- Trinkflasche und Handtuch

## Beschreibung

Im WPU Spinning wird zu mitreissender Musik in der Gruppe auf dem Spinning-Bike trainiert. Dabei wird das gesamte Herzkreislaufsystem in Form von Intervalltraining beansprucht. Die Trittfrequenz ist abgestimmt auf das jeweilige Musikstück. Die Musik ist dadurch sehr bewegungsunterstützend und man fühlt den «beat» so richtig. Eine Lehrperson gibt den individuellen Anstrengungsgrad und die variantenreichen Fahrtechniken vor.

Spinning zeichnet sich durch eher hochintensive Ausdauerbelastungen aus, wobei ein beträchtlicher Anteil an Kalorien in relativ kurzer Zeit verbrannt werden kann. Mit einem Widerstandsregler am Bike kann der jeweiligen Tagesform entsprechend der Anstrengungsgrad angepasst und in der Gruppe kann niemand abgehängt werden – auch nicht an einem schlechten Tag. Das Gruppengefühl und die antreibenden Songs motivieren so sehr, dass man sich am Schluss des Trainings bereits nach dem nächsten sehnt!

## Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Freude am Ausdauer- und Kraftausdauersport ist wichtig.
- Man darf sich nicht zu schade sein, ordentlich ins Schwitzen zu kommen und auch mal den «inneren Schweinehund» zu überwinden. Die Dusche und das Gefühl danach sind ein Genuss!
- Ein gewisses Mass an Körperkontrolle (sich zu einem bestimmten «beat» bewegen) ist hilfreich, wird aber nicht vorausgesetzt.

## Sonstiges

- Gepolsterte Velohosen und Veloschuhe (Klickpedale Typ SPD) sind empfehlenswert, da sie einerseits das Sitzen auf dem Sattel sowie die Kraftübertragung der Beine auf die Pedale optimieren. Die Bikes sind aber mit bequemen Sätteln und Pedalen versehen, die auch mit normalen Hallenschuhen guten Halt geben.
- Eigene Musikwünsche können eingebracht werden, so dass du vielleicht schon bald zu deinen Lieblingssongs trainieren kannst.

## Zuständigkeit

Jeweilige WPU-Lehrperson (üblicherweise Marco Waldvogel)