



Radeln für HERZ und Seele

**Gesunder Ausdauersport mit Spaß
und Motivation in der Gruppe**

**Avant fitness & more Bremen GmbH · Borgwardstraße 12 · 28279 Bremen
Tel: 0421 – 89 89 63 · www.avant-fitness.de**

Wie ist Spinning® entstanden?

Der Name Spinning stammt aus dem Englischen **Spin the wheel** (drehe das Rad) und wurde 1988 von **Johnny Goldberg** erfunden. Der in Südafrika geborene JG hatte den Traum am härtesten Radrennen der Welt **Race Across America** teilzunehmen. In der Vorbereitung suchte er nach Möglichkeiten sein Trainingsprogramm nach drinnen zu verlegen. Er baute sich ein Standrad mit einer Schwungscheibe und fing an in seiner Garage zu fahren. Um die Lust für sein Training zu steigern wählte er dazu motivierende oder entspannende Musik, je nach Trainingsintensität.



Was ist Sport?



Bezeichnung für körperliche Aktivitäten des Menschen **bei nicht durch Arbeit geprägten Bewegungsabläufen** sowie bei bestimmten Spielformen. Oftmals sind sportliche Betätigungen wettkampforientiert. Sport dient aber auch der Freizeitgestaltung **oder der Verbesserung beziehungsweise des Erhalts der körperlichen Beweglichkeit und des Wohlbefindens.**

... und woher stammt der Begriff Sport?

Der Begriff stammt aus dem Englischen "disport" = Zerstreuung, Vergnügen. Lateinischer Ursprung ist "deportare" = sich zerstreuen, sich vergnügen. In der deutschen Sprache gab es für sportliche Aktivitäten zunächst Begriffe wie "Leibesübungen" (16. Jahrhundert) oder "Turnen" (Anfang des 19. Jahrhunderts). Erst 1828 wurde das Wort SPORT von Fürst Pückler als "unübersetzbar" ins Deutsche eingeführt.

Warum betreiben Menschen Sport...



- **Körperliche Aspekte**
 - Gewichtsabnahme, Körperstraffung, Leistungssteigerung
- **Wohlbefinden**
 - Stressabbau, Erfolgserlebnis, Spaß, Selbstverwirklichung
- **Gesundheit**
 - Stärkung HKL-System, Stoffwechsel, Bewegungsapparat
- **Soziale Aspekte**
 - Kommunikation, Gesellschaft, Anerkennung, Freunde

"Können, Wollen, Dürfen"

Können:

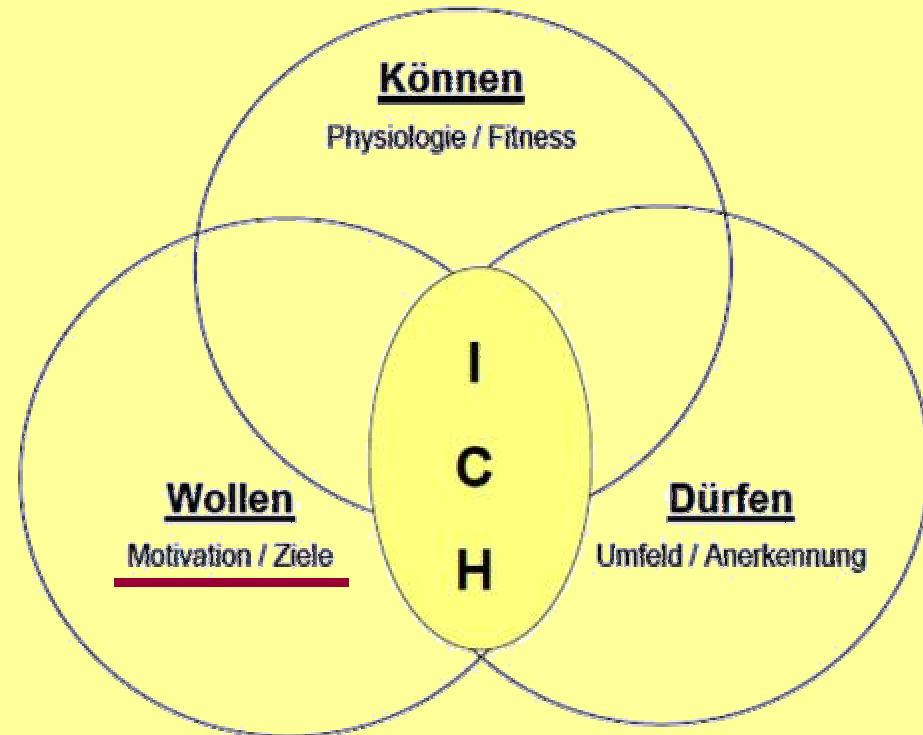
- Fitnesslevel
- Mentale Offenheit
- Selbstvertrauen

Wollen:

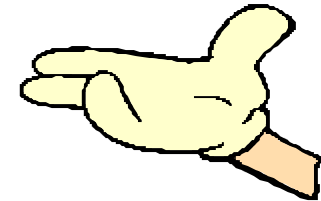
- Ziel (e) erreichen
- Spaß haben
- Gefühle erleben
- Durchhalten
- Krankheiten vorbeugen
- Positives mit in den Alltag nehmen

Dürfen:

- Klare Absprachen (Familie, Beruf, Freunde)
- Anerkennung und Unterstützung im sozialen Umfeld
- Organisation mit evtl. anderen Hobbys



Motivation, Ziele und Erfolg



Motivation, Zielsetzung und Erfolg sind eng miteinander verbunden. Sie sind das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren, wie Werte, Visionen, Glaube und Ziele. Wenn diese Faktoren optimal zusammenwirken, werden wir stets motiviert sein und schließlich auch Erfolge erzielen.

Wenn wir unsere Ziele zu hoch stecken oder gar unerreichbar scheinen, werden wir im Unterbewusstsein Strategien entwickeln, die das Erreichen unseres Ziels vereiteln. Ebenso wenn Ziele zu niedrig angesetzt sind. Beide Zustände wirken auf Dauer in hohem Maße demotivierend.

Was bedeutet "Motivation"?

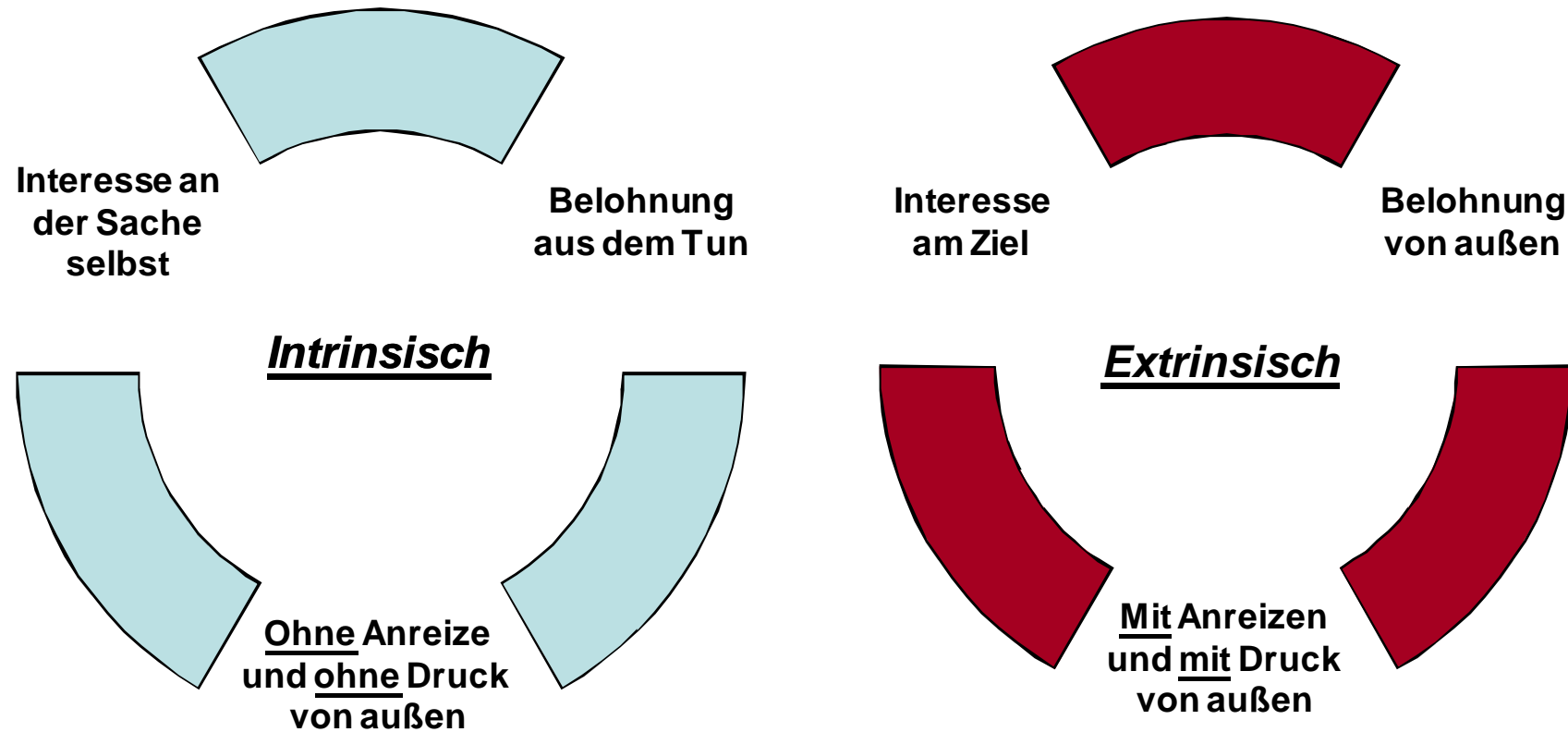
Motivation (lateinischen "movere") = **Bewegung auslösen**. Motivation ist ein gedankliches Konstrukt für Prozesse, die in uns ein Verhalten auslösen und in Bewegung gesetzt werden. Die Aktivität wird auf ein bestimmtes Ziel hin gesteuert und bleibt in der Regel so lange bestehen, bis dieses Ziel erreicht ist oder ein anderes Motiv vorrangig ist. Jeden Tag kommen wir mit dem Wort Motivation in Berührung.

**Motivation ist ein "Motiv",
ein Beweggrund, ein Streben, ein Bedürfnis,
das wir als Gefühl oder Wunsch erleben.
Es ist ein Grund, weshalb wir etwas tun!**

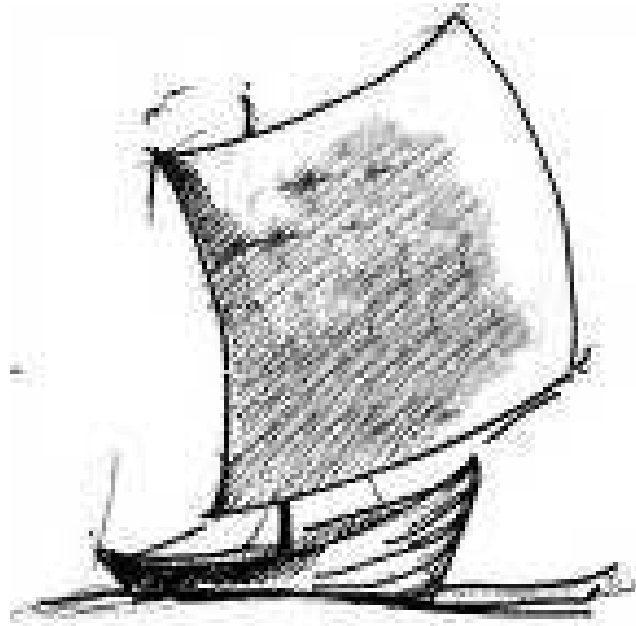
Zwei Arten der Motivation: INTRINSISCHE und EXTRINSISCHE.



2 Arten der Motivation



Motivation



Willst Du ein Schiff bauen, so rufe nicht die Leute zusammen Holz zu schlagen und Nägel zu schmieden, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem großen weiten Meer.

- nach Antoine de Saint-Exupéry

Erfolgreiche Zielsetzung

Setze Dir als Ziel das bestmögliche Resultat, an das Du glauben kannst, aber sei realistisch. Dann frage Dich:

- ✓ **Inspiriert mich dieses Ziel und gibt es mir zusätzliche Kraft?**
- ✓ **Stimmt mich mein Ziel zufrieden und zuversichtlich?**

Sei Dir im Klaren, ob Dein Ziel kurzfristig (max. 4 Wo.), mittelfristig (2-6 Mo.) oder langfristig (u. U. über mehrere Jahre = Vision) ausgelegt ist.

ERFOLG

- 👍 **Ich möchte mein Körpergewicht dauerhaft um ca. 5 kg reduzieren**
- ✓ Mir ist bewusst, dass ich dafür was tun muss und glaube fest, es zu schaffen!
- 👍 **Mein Traum ist, im nächsten Jahr Marathon zu laufen.**
- ✓ Ich freue mich auf die Herausforderung!
- 👍 **Ich brauche Ausgleich zum Beruf und möchte Stress abbauen.**
- ✓ Ich genieße den Sport und die Zeit für mich!



MISSERFOLG

- 👎 Ich will schnell abnehmen.
 - **Ziellos**
- 👎 Ich muss in 2 Wochen Marathon laufen.
 - **Angst und Druck**
- 👎 Ich will ja „was tun“. habe aber so wenig Zeit.
 - **Ohne Glaube**



Das Spinning®-Programm

Spinning® ist ein Ausdauertraining in der Gruppe, welches Körper und Geist vereint (Body & Mind). Ohne Stossbelastung für die Gelenke und ohne Wettkampfcharakter.

Wenn Du ein Training in einer Gruppe schätzt, Du eine mentale Offenheit hast und Musik liebst, kann Dir Spinning® (vielleicht) ein neues (anderes) Lebensgefühl vermitteln.

Die größten 4 Irrtümer im SPINNING®

1. *Je kaputter ich nach dem Training bin, um so effektiver war es.*
2. *Je härter ich trainiere, um so besser ist es für meinen Körper und um so mehr nehme ich ab.*
3. *Je öfter ich trainiere, um so schneller habe ich mein Trainingsziel erreicht.*
4. *Gesundes Training kann keinen Spaß machen.*



Herzfrequenzen

Jede Ausdauersportart, dazu zählt auch Spinning® sollte mit einer Pulsuhr betrieben werden. Obwohl Du in einer Gruppe trainierst, kannst DU über Deinen Pulsbereich entscheiden, je nach DEINER Zielsetzung.

Die meist verwendete Formel zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz:

Frauen: 226

Lebensalter = HFZmax (theoretische max. Herzfrequenz)

Männer: 220

Lebensalter = HFZmax (theoretische max. Herzfrequenz)

(jeweils +/- 15 Schlägen)



Ermittlung der HFZ

- **Rechenbeispiel: Mann - Alter 45 Jahre:**

220 minus 45 = 175 max. HFZ

Trainingsbereich am heutigen Tag soll bei 65 - 80% HRZ liegen:

175 x 0,65 / 0,8 = 114 - 140 HFZ

Demnach sollte die Herzfrequenz (der Puls) zwischen 114 und in der Spitze bei 140 Schlägen pro Minute liegen. Er trainiert damit im gesunden aeroben Ausdauerbereich.

Unser Ratschlag:

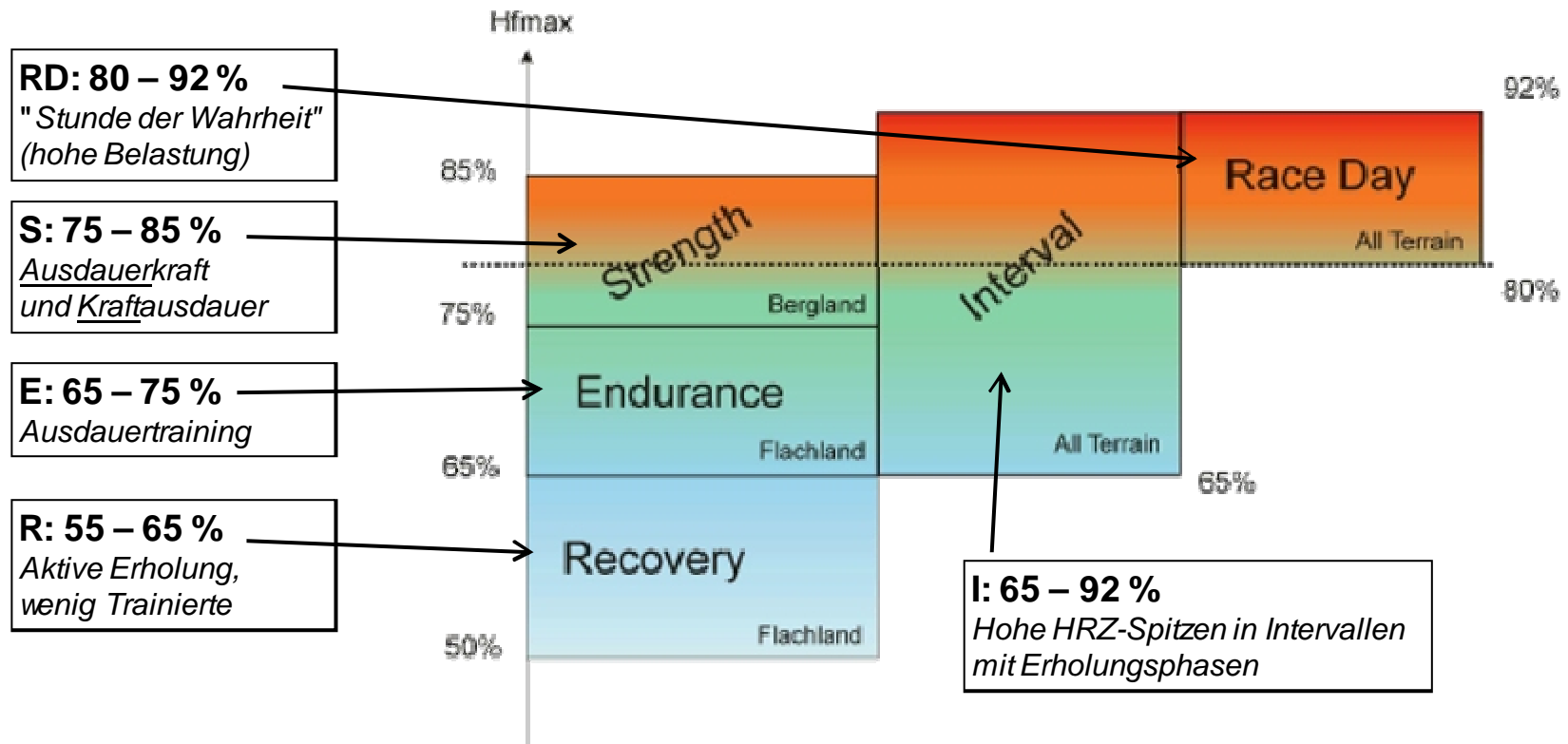
cardioscan
find your rhythm

**Checke Dein Herz regelmäßig mittels "Cardioscan"
Damit können wir den Fitness- und Stresslevel
des Herzens feststellen.**



"Energie-Zonen" im Spinning®

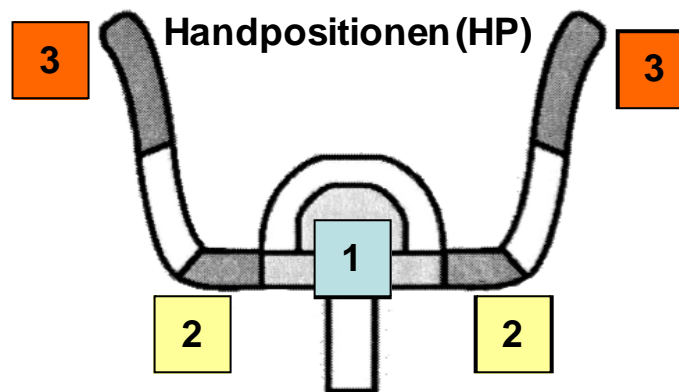
Energie-Zonen oder anders ausgedrückt Puls- oder Herzfrequenz-Zonen. Das bedeutet eine Trainingssteuerung über die HRZ (Puls). Das Spinning-Programm® setzt sich aus folgenden Energie-Zonen zusammen:



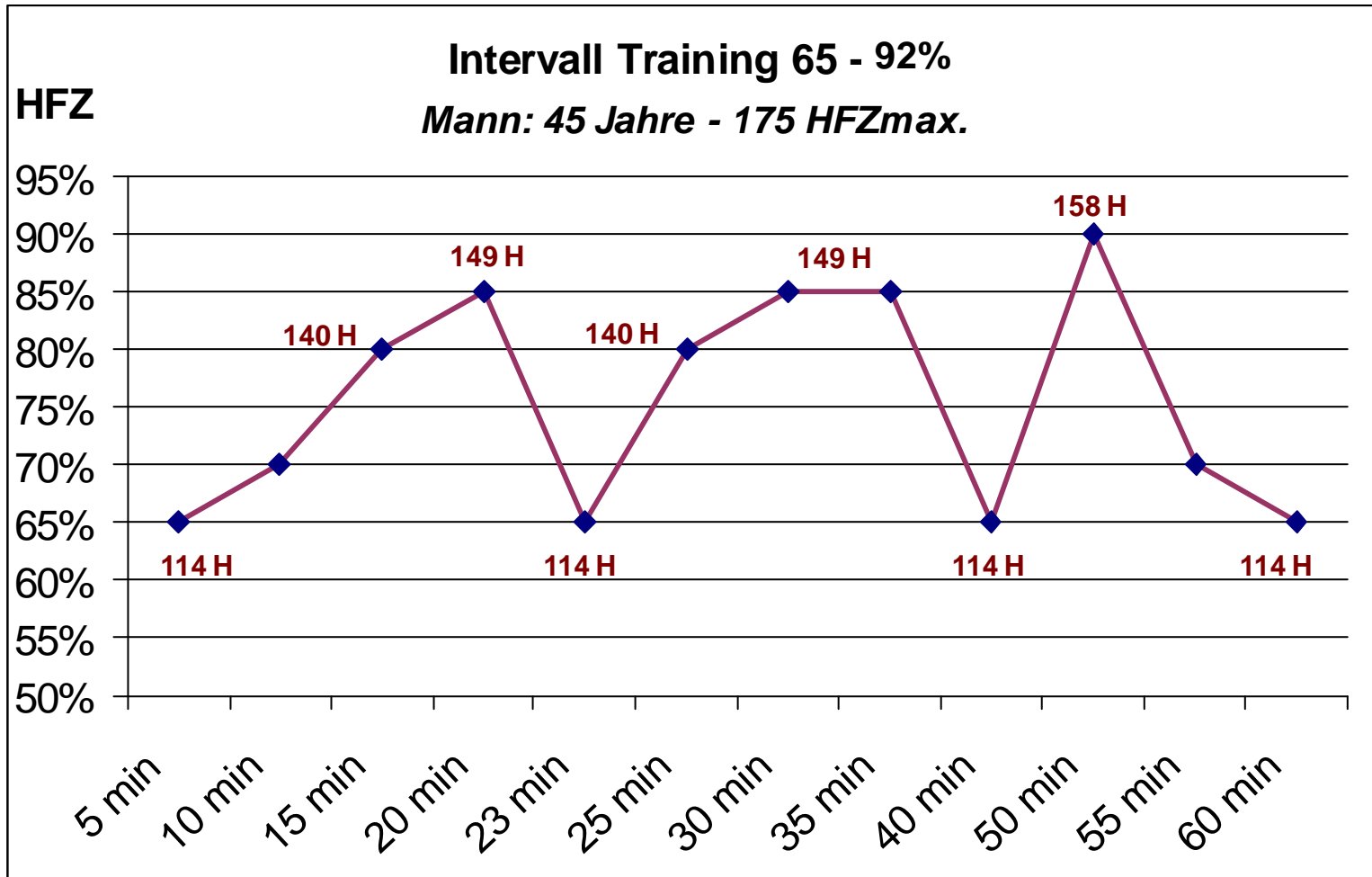
4 von 5 Energie-Zonen ermöglichen ein aerobes, abwechslungsreiches und gesundes Training. Anaerobes Training macht auf Dauer krank und schlapp.

3 Energiezonen und Fahrtechniken

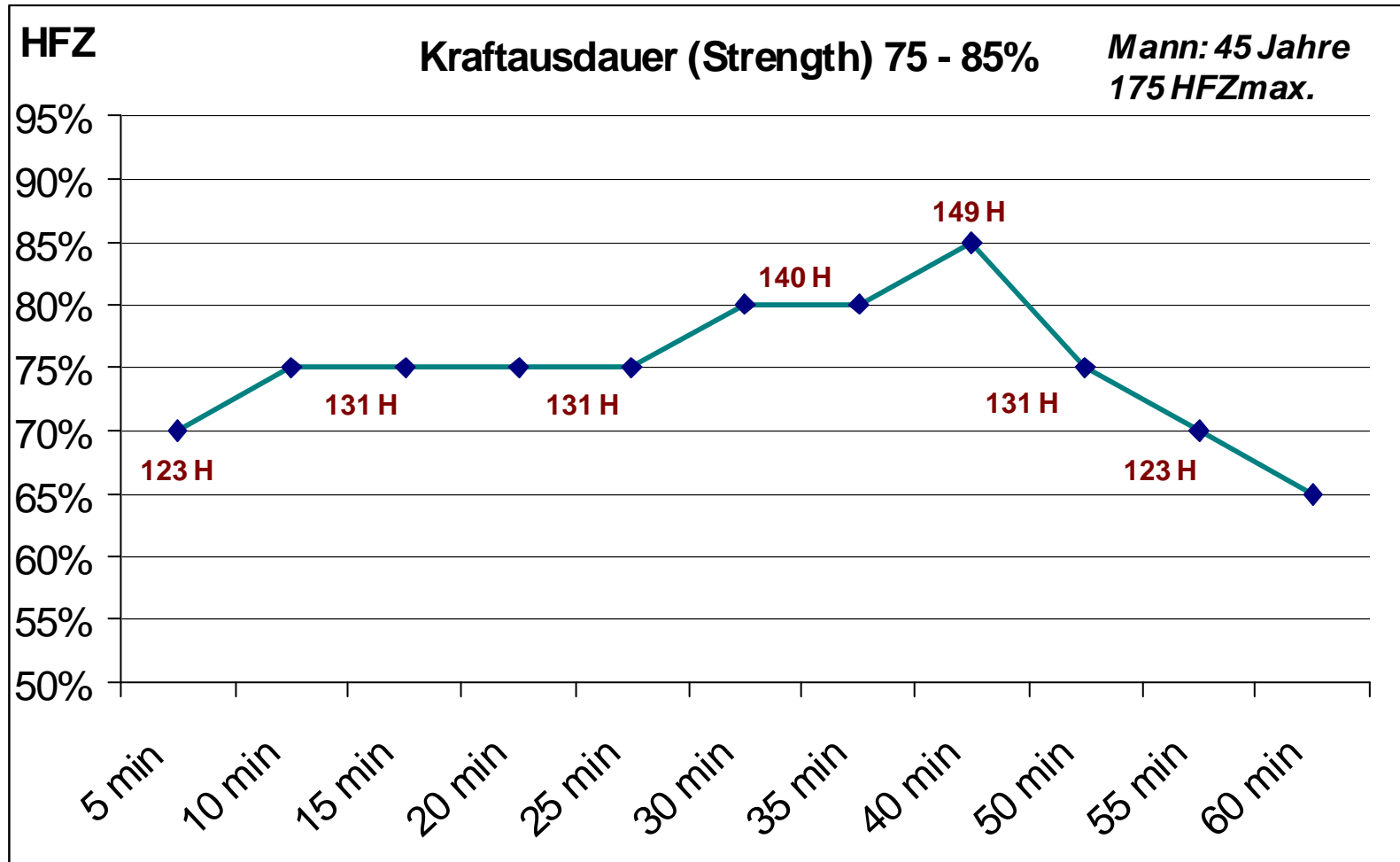
- **Endurance** **65 - 75 % HFZ** **Widerstand gering - mittel (HP 1/2)**
Grundlagenausdauer, gefahren wird nur im "Flachland"
- **Strength** **75 - 85 % HFZ** **Widerstand mittel - sehr hoch (HP 2/3)**
Kraftausdauer vorwiegend am "Berg". Herzfrequenz- und Belastungsbereich im aeroben als auch im moderat anaeroben Bereich möglich.
- **Intervall** **65 - 92 % HFZ** **Widerstand gering - hoch (HP 1/2/3)**
All Terrain - Förderung der schnellen Erholung nach einer hohen Belastung. Aeroben Training und in der Spitze auch im anaeroben Bereich.



Trainingsbeispiel "Intervall"



Trainingsbeispiel "Strength"



Mythos Fettverbrennung

Fett weg in 30 Minuten, Abnehmen im Schlaf, 7 Tage Diät, usw. unzählige Meinungen, Thesen und Behauptungen existieren.

Fakt ist:

Abnahme des Körpergewichts ist nur bei einer negativen Energiebilanz möglich, das bedeutet mehr Kalorien verbrauchen, als wir zu uns nehmen.



👍 **2 -3 x pro Woche Ausdauertraining**

👍 **1 x pro Woche Krafttraining**

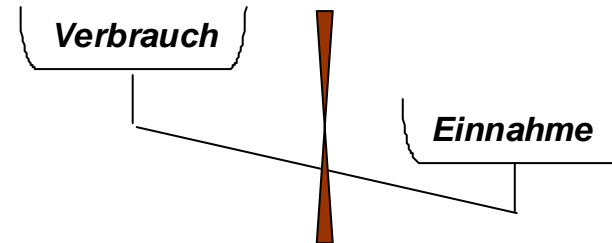


Unsere Muskelzellen sind die stärksten "Energie-Verbrenner". Daher ist Ausdauertraining mit gezieltem Krafttraining die beste Kombination erfolgreich abzunehmen und auf Dauer zu halten.

"Mehr verbrauchen, als wir zu uns nehmen"

Eine Gewichtsabnahme von 500g pro Woche erfordert eine negative Energiebilanz von 500 kcal pro Tag.

Beispiel: Mann, 35 Jahre alt, Gewicht 80 kg



	<u>kcal. pro Woche</u>	<u>kcal. pro Tag</u>
<u>Energieverbrauch</u>		
⇒ * im Ruhezustand:		2.500
⇒ * zusätzlich durch sportliche Tätigkeit		
2 x 60 Minuten Spinning®	1.050	
1 x 30 Minuten Krafttraining	250	
⇒ GESAMT pro Woche	1.300	
⇒ pro Tag (1.300 : 7)		190
Gesamtenergieverbrauch		2.700 (gerundet)
Maximale Energieaufnahme, damit Gewichtsabnahme erfolgreich		2.200
⇒ negative Energiebilanz		500

4 Schritte für erfolgreiches Abnehmen

Erstes Ziel (ca. 20 min. Ausdauer):

Gewöhnung an die Belastung. Intensität so steuern, dass der Körper bei 3 Einheiten pro Woche ausreichend regenerieren kann und Lust auf neues Training entsteht.

(HRZ: 55 - 75 %)

Unser Rat - bevor Du startest:
Lass Dein Herz checken!



Zweites Ziel (30 - 60 min. Ausdauer):

Steigerung der Grundlagenausdauer. Der Körper lernt möglichst viel Sauerstoff für eine umfangreiche Fettverbrennung aufzunehmen. Die Muskulatur soll möglichst viele Fettsäuren in die Muskelzellen

schleusen und in Energie umwandeln.
(HRZ: 65 - 75 %)

**Spinning®
in Kombination
mit gezieltem
Krafttraining**

Drittes Ziel:

Erhöhung der Ausdauer-Leistungsfähigkeit. Der Körper lernt auch bei intensiver Belastung noch Fettsäuren zu verbrennen, Training gerade noch im aeroben Bereich (anaerobe Schwelle). Mit anteiliger Fettverbrennung soll möglichst viel Energie verbraucht werden. (HRZ: 70 - 85 %)

Viertes Ziel:

Maximierung des Energieverbrauchs im Training. Starke Fettverbrennungseffekte nach dem Training (Regenerationsphase). Die Einheiten werden intensiver und länger. Der Körper benötigt ausreichend Erholung. Mischung aus intensivem und extensivem Training, z.B: 2 x intensives, 2 x extensives Training. So zu trainieren und dabei erfolgreich zu sein, setzt eine optimale Grundbelastbarkeit voraus.

Body & Mind

Körper und Geist vereinen!

Empfindungen - Gedanken laufen lassen - Abschalten.

Attribute, die uns im Sport sowie im Leben begegnen. Haben wir klare Ziele vor Augen, so können wir sie mit Hilfe des Spinning®-Programms erreichen. Wenn wir unsere Ziele visualisieren, empfinden wir das Training als Freude - ein Gefühl von Glücklichein....

Was ist Visualisieren?

- 👍 Klare, realistische Zielvorstellung.
- 👍 Glaube an sich selbst und an die Zielvorgabe.
- 👍 Das Gefühl vorwegnehmen, das Ziel erreicht zu haben.
- 👍 Sich ausmalen, sich jetzt in der Wunschsituation zu befinden.
- 👍 Immer wiederkehrende Konzentration darauf.
- 👍 Dem Wunsch positive Energie geben.



Body & Mind *Der Flow*

Flow (engl. fließen, rinnen, strömen) ist ein harmonisches Erlebnis, bei dem Körper und Geist mühelos zusammenwirken, bis sich das Gefühl einstellt, dass etwas ganz besonderes mit einem geschieht - **FREUDE**

Flow ist ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut, ohne anderer Gedanken und Emotionen - **FOKUS**

- 👍 Glückliches, selbstvergessenes Aufgehen in einer Tätigkeit
- 👍 Gefühl erhöhter Kontrolle
- 👍 Mühelosigkeit des Handlungsablaufs
- 👍 Veränderung des Zeiterlebens
- 👍 Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein

Eine Sache, die wir um Ihrer selbst willen tun, die in sich selbst befriedigt ist (hohe intrinsische Motivation). ***"ich fühlte mich wie im Rausch" - "alles geht von allein" - "es hat riesig Spaß gemacht"***

Spinning® und Musik

Musik begleitet die Menschheit über die Geschichte hinweg und ist laut Mythologie ein göttliches Geschenk, das besondere Macht auf uns ausübt. Musik beeinflusst Herzschlag, Blutdruck, Verdauung, Atmung uvm.

- 👍 **Musik aktiviert und animiert.**
- 👍 **Musik löst Erinnerungen, Assoziationen und Gefühle aus.**
- 👍 **Musik beruhigt, hilft bei Depression und Einsamkeit.**
- 👍 **Musik entspannt und regt zum Träumen an.**
- 👍 **Musik kann Aggressionen auslösen.**
- 👍 **Musik kann herausfordern und zu höheren Leistungen motivieren.**

Aktivierende Wirkung

- Hohe Lautstärke
- Große Lautstärkenschwankungen
- Starke Akzente

Beruhigende Wirkung

- Geringe Lautstärke
- Geringe Lautstärkenschwankungen
- Weiche Klänge

Erfolgreich zum Ziel

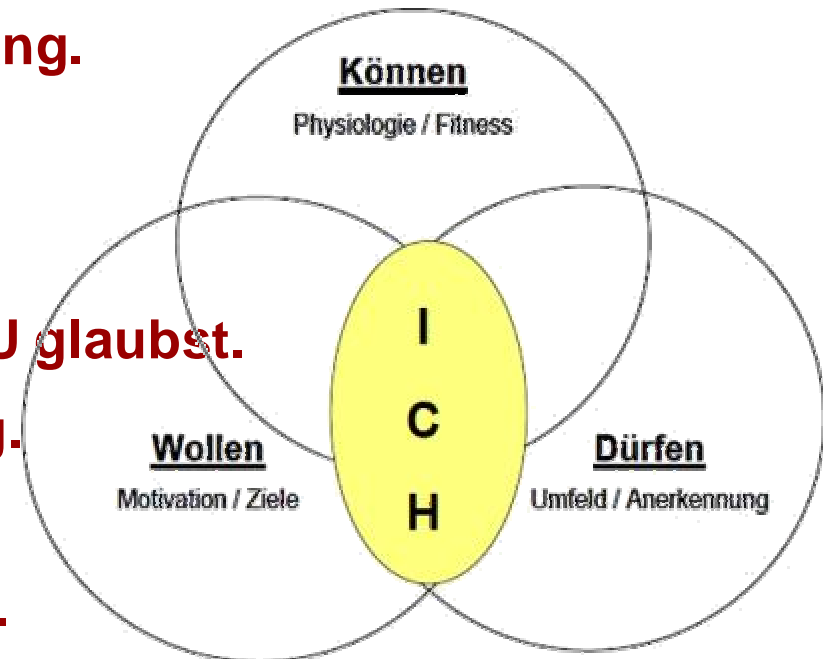


KÖRPER (Body)

- 👍 **Steigere stetig Deine Grundlagenausdauer.**
- 👍 **Fahre Spinning® in aeroben Bereichen (HRZ 65 - 85 %).**
- 👍 **Fahre Spinning® NIE einen längeren Zeitraum über 92 % HRZ.**
- 👍 **Fahre Spinning® ohne Gruppenzwang.**
- 👍 **Sorge für genügend Regeneration.**

GEIST (Mind)

- 👍 **Setze Dir erreichbare Ziele an die DU glaubst.**
- 👍 **Freue Dich auf die Herausforderung.**
- 👍 **Tue es der Sache wegen.**
- 👍 **Ziehe die Motivation von Dir heraus.**
- 👍 **Verfolge Dein Ziel beharrlich, aber ohne Druck von außen.**



**Vielen Dank für
Eure Aufmerksamkeit!**



Fragen?

