



NIEUW

SPINNING bij **BAG SPECTRUM LEEUWARDEN**

INTERESSE?

**VRAAG INFORMATIE BIJ
INSTRUCTRICE JANNEKE
WAGENAAR OF BIJ ONZE
SPORTCOÖRDINATOR
LENNY DIEPENMAAT**



KLEINE GROEPJES VAN 7 PERSONEN

€ 35 PER MAAND

**(1x per week spinning + 1x per week een andere
activiteit naar keuze)**



SPINNING

Onder deskundige begeleiding

Spinning doe je op een vaststaande fiets (de Schwinn), met extra weerstand. Zittend of staand fietst je, begeleid door dan eens opzweepende en dan eens rustige muziek, naar een topconditie toe. De muziek ondersteunt het tempo van langzaam, via snel naar een eindsprint. Dit alles onder deskundige begeleiding.

Bilspieren

Na een warming up voeren we het tempo op. Langzaam wordt de weerstand groter en schuif je wat meer naar achter op het zadel om meer kracht te kunnen zetten. Bij het eerste heuveltje kom je uit het zadel en sta je losjes achterin op de trappers. Ook de bilspieren doen zo hun werk. Na een afdaling in hoog tempo en met weinig weerstand heb je kunnen herstellen en komt een echte col.

Bergetappe

Staand op de trappers en iets meer vooroverhangend op het stuur kun je meer kracht zetten en neem je ook deze berg. Je benen voelen zwaar aan en het zweet parelt langs je hoofd maar de beat in de muziek stimuleert je het ritme vast te houden. Een slokje uit de bidon en even herstellen dan maken we ons op voor het laatste deel van de etappe. Na 50 minuten ga je de finishlijn over en mogen de handen in de lucht. Je hebt gewonnen van jezelf en dat is vaak het moeilijkst.

Eigen niveau kiezen

Tijdens de training kun je altijd de weerstand zelf instellen. Iets meer als je nog over hebt, iets minder als je te fors ingezet hebt of vorm van de dag wat minder is. Fietsen kan iedereen en door de vliegwielfconstructie van de spinbike ga je als een trein. Het mooie van deze vorm van trainen is behalve de ondersteunende muziek vooral de mogelijkheid om op elk moment voor je eigen niveau te kiezen.

Continue verbranding

Daarnaast zit je 50 minuten op de fiets en ben je continue aan het trainen en continue calorieën aan het verbranden. Er gaat geen tijd verloren aan uitleg, spullen klaarzetten en opruimen of wachten tot anderen klaar zijn. Het is bijna 100% zuivere trainingstijd en dus een prima manier om snel je conditie te verbeteren en veel calorieën te verbruiken.

Gewrichtsvriendelijk

Bovendien hoef je bij deze vorm van trainen niet te rennen of te springen wat een groot voordeel kan zijn als deze belastingen voor bijvoorbeeld rug of gewrichten te groot is. Door de steeds afwisselende houdingen in stand of zit gebruik je veel been, bil en rugspieren.

Geïnteresseerd in onze activiteiten? Vraag informatie of kijk op onze website www.spectrumleuwarden.nl