



STRESS-STOPPER SPINNING

Im Rausch

Indoor-Radeln zu heißen Rhythmen – das ist Fatburning pur. Silke Pfersdorf hat's probiert. Ihr Urteil: mitreißend

Der Berg ist hoch. Mindestens der Tourmalet von der Tour de France. Raus aus dem Sattel, stehen, kämpfen. Machen die anderen auch. Viermal treten noch, dann bin ich oben. Ich schließe die Augen, sehe winkende Zuschauer ... „Nun im Wechsel: auf vier setzen, auf vier stehen.“ Der Traum von der Tour zerplatzt, die Stimme der Trainerin bringt mich zurück ins Hier und Jetzt. In den Raum hinter Glas, auf ein blaues Fahrrad, das eigentlich keines ist. Zu den anderen acht, die sich die Beine aus dem Leib treten. Und vorwärts kommt keiner.

Indoor-Cycling oder Spinning ist in 2500 deutschen Fitness-Studios bereits ein Renner. Für mich zunächst ein Versuch. Berührungängste schon beim Aufsteigen. Das Ding sieht nach Sichquälen aus, stahlhart und schwer. Eine metallische Kreuzung aus Hometrainer und Rennmaschine. „Bloß nicht mitten im Treten aufhören“, warnt Trainerin Tatjana, während sie das Rad auf meine Größe einstellt. Sie deutet auf die Eisenscheibe, die von den Pedalen angetrieben wird. 25 Kilo Gewicht; sind die erst mal in Bewegung, gibt es kein Halten mehr. „Sonst haut's dir glatt das Knie weg.“ Und wenn ich nicht mehr kann? Widerstand rausnehmen und langsam auslaufen lassen, erklärt die Expertin und zeigt mir für alle Fälle noch die Notbremse am Lenker.

Es geht los, mit 200 Beats in der Minute. Aus den Lautsprechern dröhnt 80er-Pop. Wir treten im Takt, so wie Tatjana auf ihrem Vorturnrad. Warm-up, Sprintfahren, sieben Minuten lang, die Einsteigervariante. Probleme? Ja, allerdings weit oberhalb der Waden – im Schritt tut's weh. Ein Sportsattel ist halt kein Gelkissen. Das geht am Anfang allen so, tröstet Tatjana. Ich rutsche auf dem Sattel herum auf der Suche nach einer Position, in der der Schmerz nachlässt. Treten, mahnt Tatjana, nicht buckeln. Stimmt, mein Rücken müsste gerade bleiben. Dazu die Arme leicht gebeugt am Körper halten, die Handgelenke in einer Linie. Haltung bewahren ist Pflicht beim Spinning. Sonst verkrampft man.

Irgendwann vergesse ich den Schmerz. Radle nur noch, selbstvergessen. Eine runde Bewegung, wie ein Mantra. Der Rhythmus der Musik treibt an. Und das Treten der anderen. Ein Sog. Herz und Kreislauf jubeln. Sprinten – das schnelle Fahren ohne Höhen und Tiefen – ist Fatburning pur. „Ab in den Süden“, tönt es vom Band. Draußen auf meinem Fahrrad ist die Natur mein Motor, hier im Studio ist es die Musik. Anstrengend? Nicht wirklich. Eher so wie bei einer zügigen Radtour auf ebenen Wegen.

Plötzlich ist Schluss mit der immer gleichen Bewegung. Wir sollen Widerstand reindreihen. Der Tritt verändert sich stufenlos. Eine kleine Drehung nach vorn und es fühlt sich an wie eine leichte Steigung auf der Strecke. Wieder eine Drehung, diktiert Tatjana, und nach ein paar Takten gleich noch eine. Vorher



der Räder

liefen die Beine fast von allein, wie ein Hamster im Rad. Jetzt scheint der Hamster voll gefuttern, und nichts geht mehr von selbst. Mit den Füßen stemme ich mich in die Pedale. Drücke, trete, zwingen ihnen meine ganze Beinkraft auf. Ich schiele zur Seite. Alle haben Schwierigkeiten, überall fließt Schweiß. Immer wieder greife ich zur Wasserflasche. Viel trinken ist Pflicht beim Spinning. Ich wiege meinen Körper nach rechts und nach links. Soll mein Körpergewicht doch mithelfen, die verdammten Pedale im Takt zu halten. Nix da, lacht Tatjana. Der Oberkörper bleibt gerade. Ist besser für die Wirbelsäule. Aber bei der Tour machen die es doch auch so? „Aber da bewegt sich das Rad auch mit“, sagt Tatjana, „das gleicht aus.“

Meine Waden werden sauer. Und jetzt sollen wir auch noch aufstehen aus dem Sattel, während wir treten. Acht Takte lang stehen, dann acht Takte sitzen. Jumps nennt man das – und die sind richtig happig: Hier darf das Körpergewicht jetzt zwar helfen, das Pedal nach unten zu drücken. Aber dann ist es im Weg, wenn es auf der anderen Seite wieder hoch muss. Wie Treppensteigen auf Riesenstufen. Wieder hilft die Bewegung der anderen, der Blick auf den Rhythmus der Mitstreiter. Und die Musik, sie peitscht uns weiter, während wir steigen, während wir kämpfen. Unsere Füße tanzen in den Pedalen. Die Lichtorgel streut Farben, gibt der Szene etwas Unwirkliches. Disko-Feeling im Hamsterkäfig.

Die größte Gefahr beim Spinning ist, sagt Tatjana, dass man sich überschätzt. Nur noch auf die Musik hört, auf den Takt, das Wir, das Licht. Nicht mehr auf den eigenen Körper. Meinen höre ich noch. Die Oberschenkel mucken auf und meine Pulsuhr piepst in höchsten Tönen. Sei ruhig, ich merke selbst, dass es anstrengend ist. Allein würde ich jetzt aufhören. In der Gruppe mache ich weiter, fühle mich stark. „Langsam Widerstand rausnehmen“, sagt Tatjana. Gerade jetzt, wo es so schön war, sollen wir langsamer werden. Cool-down für die Muskeln. „Den Berg, den wir hochgeradelt sind, fahren wir

jetzt wieder runter.“ Ein echtes Versprechen. Die letzten Umdrehungen in Zeitlupe. Dann Stillstand. Wir dehnen noch Beine, Arme, Rücken. „Beim Spinning hat man eine enorme Körperspannung“, erklärt Tatjana. „Das merkt dann auch der Oberkörper.“

Ein bisschen laufe ich wie auf Eiern. 500 Kalorien müssten nach dieser Dreiviertelstunde weg sein. Jetzt Beine hoch, völlig entspannen. Der nächste Berg kommt bestimmt. Alpen, Pyrenäen oder Peloponnes – egal. Ich werde bereit sein. In einem Raum hinter Glas, auf einem blauen Stahlungetüm.

Keine Angst vorm Spinning

1. Gestern noch Sportmuffel – heute schon aufs Indoor-Rad?

Geht alles, sofern man gesund ist. Obwohl in der Gruppe geradelt wird, entscheidet man ausschließlich selbst, wie viel man sich zumutet. Wird es zu anstrengend, einfach Widerstand zurückdrehen. So können Trainierte und Anfänger in einer Gruppe fahren. Und: Normalerweise haben die Räder eine Pulsuhr, damit man sich nicht überanstrengt. Sonst unbedingt eine tragen!

2. Macht Spinning dicke Beine?

Nein. Es ist ein Ausdauertraining, keine Kraftübung, die Muskeln wachsen lässt, selbst wenn man den Widerstand am Rad ordentlich hochgedreht hat. Wer zwischen 65 und 80 Prozent seiner maximalen Pulsfrequenz trainiert, sorgt dabei für optimale Fettverbrennung, während die gesamte Beinmuskulatur gefestigt wird. Knackiger Po und stramme Waden garantiert!

3. Was brauche ich im Studio?

Feste Schuhe, ein Handtuch und – ganz wichtig – zwei gut gefüllte Sportflaschen mit Wasser oder Apfelschorle. Auf Dauer angenehmer als Shorts oder Leggings: eine Radlerhose.

Spinning-Maschinen: Auf den stählernen Ungetümen geht die Post ab