

Mit dem Schwung des alten Jahres ins neue geradelt

Ausprobiert und mitgemacht: Spinningmarathon

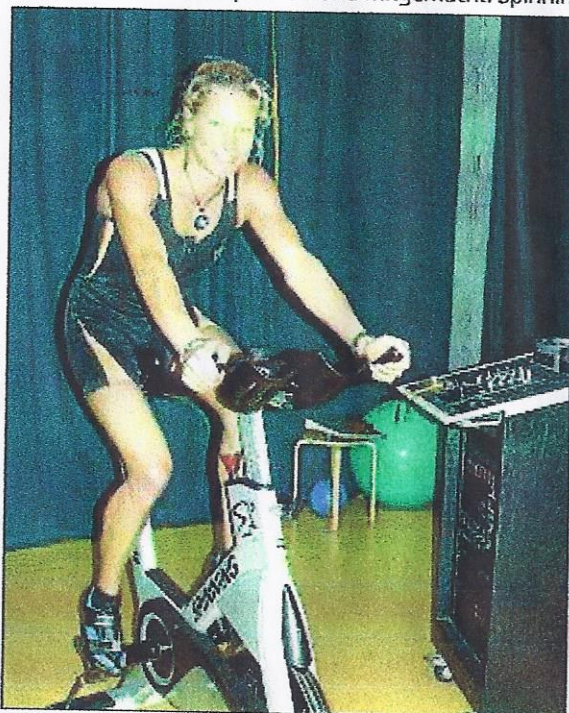
Heike Ottlilge

Glienicke: Neun Jahre sind meine Spinningschuhe jetzt alt. Fast. Es ist kaum zu glauben. Mein Kollege lästert. „Wenn die noch ganz sind, dann hast du sie wohl nicht oft benutzt.“ Oft ist relativ. Zu einem Spinningmarathon kamen sie jetzt erneut zum Einsatz – und haben gute Dienste geleistet, selbst nach neun Jahren noch.

Einmal wöchentlich eineinhalb Stunden Spinning stehen seit fast zehn Jahren auf meinem Wochenplan. Das Ausdauertraining auf dem Rad verpasse ich ebenso wie Aquafitness nur in ganz dringenden Ausnahmefällen. Zahn-OP, vorzeitiger Redaktionsschluss vor so unsinnigen Feiertagen wie dem himmelfahrt-schen Männertag oder bei wichtigen Geburtstagen.

Spinning und Trainerin Nicole Lademann sind seit diesen Jahren eine Einheit. Unzählige Kilometer habe nicht nur ich unter ihren wachen Traineraugen zurückgelegt. Die Spinningfamilie ist groß. Selbst zwei Tage vor der Geburt ihrer Tochter, es war ein Mittwoch im September 2012, saß Nicole noch auf dem Spinningrad und kämpfte sprechend, fast brüllend, gegen die laute Musik. „Widerstand.“ Dieses Wort ist wichtig beim Spinning. Es ist, so glaube ich, das wichtigste überhaupt. Widerstand zu leisten ist bei Nicole zwecklos. Und warum auch! Das optimale Ausdauertraining bei guter Musik macht Spaß und sorgt für Fitness. Ihre gute Laune ist ansteckend. Die anderthalb Stunden vergehen schnell.

Ebenso schnell sind auch die guten drei Stunden beim Spinningmarathon vergangen, der kurz vor Weihnachten für Triathleten angesetzt ist. Zwei freie Plätze sorgen für eine Spontantscheidung. Ja, zu mei-



Nicole Lademann ist Instructor des Spinningmarathons. Sie ist seit zehn Jahren Trainerin im Glienicker Fitnessstudio Vitadeum.

Foto: Homer

nem dritten Spinningmarathon komme ich wie die Jungfrau zum Kind. Bei Nicole gibt es kein Ja oder Nein, sondern nur ein Ja oder Ja. Deshalb folgt der spontanen Frage, ob ich denn mitfahren wolle, ein Spontanentschluss. Warum nicht kurz vor Weihnachten noch mal ordentlich in die Pedale treten und mit Schwung dem neuen Jahr entgegenradeln? Auf Grund der Feiertage fällt das Spinningtraining gleich zweimal ins Wasser. Also, Augen zu und durch. Die beiden letzten Marathons liegen Jahre zurück. Und es gibt einen deutlichen Unterschied.

Nie war der Spinningraum so gut gefüllt wie diesmal – 18 Rad-

ler und die Trainerin. Das ist Höhenkammertraining. Die Luft ist zum Schneiden und wird schnell knapp. Aber die Musik macht alles leichter. Es fängt human an. Nach einer kurzen Einweisung werden leichte Berge meist im Sitzen gefahren. Wie einfach das Leben doch ist. Aber dann kommt es, das absolute Spinningwort: Widerstand. Rein, nicht raus. Okay. Ich drehe den Knopf zum Regeln im Uhrzeigersinn. Das Treten wird deutlich schwerer. Soll es ja auch. Das spezielle Gerätetraining vorher hätte ich mir klemmen sollen. Aber, es war ja ein Spontanentschluss. Egal. Augen zu und durch. Oder besser gesagt hoch.

Es folgen Berge über Berge. Immer wieder hallt das Wort Widerstand durch den Raum. Wie weit soll ich den Knopf denn noch drehen? Bergauf geht es oft im Stehen. Oft? Meistens oder besser gesagt fast nur. Spinning ist nicht nur Training für die Beine, sondern auch für die Arme. Oder besser gesagt, es ist bei all seiner Vielfalt ein Ganzkörpertraining. „Jetzt kommt der Überholberg. Ihr dürft so schnell fahren, wie ihr wollt. Es darf überholt werden“, sagt Nicole. Besser gesagt, sie muss fast brüllen. Die Musik schluckt ihre Worte. Oder sind es die Berge? Gnadenlos reiht sich Gipfel an Gipfel. Es geht höher und höher. Ab und an folgt eine leichte Talfahrt. Die läuft sozusagen wie Butter. Der höchste Punkt ist noch nicht erreicht. Aber die Zeit verrennt. Im Hintergrund ist das Klackern der Radlager zu hören. Die ersten Männer verschwinden zum Kleiderwechsel. Auf den muss ich verzichten. Schließlich bin ich nicht auf den Marathon vorbereitet. Sonst hätte ich natürlich auch Wechselwäsche mitgebracht. Wieder geht es hoch. Wir sollen schnell fahren, natürlich mit Widerstand. Das machen wir auch. Der Blick wandert zur Uhr. Automatisch. Zwei Stunden sind rum. Geht doch. Oder besser gesagt fährt doch. Fast haben wir den Gipfel erreicht. Das Fahren passt sich dem Rhythmus der Musik an. Zwischendurch absolute Körperbeherrschung. Radeln im Stehen. Die Hüfte bleibt auf einer Stelle. Die Beine ziehen abwechselnd. Die Spitze ist erreicht. Langsam geht es wieder nach unten. Aber auch die Abfahrt ist nicht frei von kleinen Bergen zwischendrin. Die Zeiger rücken langsam vorwärts. Nur gut, dass ich jede Woche ein Spinning fahre. Nach endlosen Talfahrten nähern wir uns dem Ziel. Zum Schluss fahren wir freihändig und lockern und dehnen unsere Gelenke.

Das nenne ich einen sportlichen Start ins Wochenende und in die Feiertage. Nun gilt es, den Schwung mit ins neue Jahr zu nehmen. Gut gelaunt steige ich vom Rad. Meine schweren Arme, wir sind gefühlte zwei Stunden im Stehen gefahren, netto vielleicht eineinhalb Stunden, spüre ich erst am nächsten Tag. Egal. Wie viele Kilometer es wohl gewesen sind? Auch egal. Es heißt, sein erstes Spinning vergisst man nie. Auch von einem Marathon zehrt man(n) lange. Und Frau natürlich auch. Ich habe bisher versäumt, Nicole nach dem ersten Wort ihrer kleinen Tochter zu fragen. Ich glaube es war Widerstand.