

# Das ist SPINNING

## Das original Indoor-Cycling Programm von Johnny G

Johnny G SPINNING, ist das erfolgreichste Gruppentrainings-programm der Welt und setzt sich aus drei Grundbausteinen zusammen:

1. Johnny G - die Philosophie
2. Das SPINNER Bike
3. Die JGSI Ausbildung

So entsteht ein individuelles und ganzheitliches Trainingskonzept in der Gruppe auf einem stationären Johnny G SPINNER Bike.

Geleitet werden SPINNING Trainingseinheiten von einem zertifizierten Johnny G SPINNING Instruktor in Verbindung mit Musik. Durch Musik und Rhythmus wählt man das Gelände, das sich mit Hilfe einer stufenlosen Widerstandsregelung am Bike und mit verschiedenen Fahrtechniken perfekt simulieren lässt.

Das SPINNING Programm begeistert, motiviert, reisst mit. Man kann es nicht vermeiden! Unter Ausnutzung dieser positiven gruppenspezifischen Effekte, bietet das SPINNING Training die Möglichkeit in den verschiedenen Energiezonen seine individuelle, zielorientierte Beanspruchung zu finden.

Herzfrequenz gesteuertes SPINNING Training im Kompensations-, Grundlagen, Entwicklungs- und Wettkampfbereich gibt somit jeder erdenklichen Zielgruppe die fantastische Möglichkeit an diesem Erfolg teilzuhaben.

SPINNING ist ein fundiertes Trainingsprogramm, einerseits mit radsportspezifischen und andererseits mit vielen ergänzenden Trainingsmethoden, das Körper und Geist einschließt: Body & Mind.

Das Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit, Beweglichkeit und mentaler Aspekte macht das SPINNING Programm so einzigartig. Seinen individuellen Charakter bekommt jede einzelne Trainingseinheit durch die Einführung spezifischer SPINNING Energy Zones™, die an der individuellen maximalen Herzfrequenz gemessen, folgende Bereiche umfassen:

- Recovery 50 - 65%
- Endurance 65 - 75%
- Strength 75 - 85%
- Interval 65 - 92%
- Race Day 80 -92%

# Die SPINNING Energy Zones™

SPINNING ist ein fundiertes Trainingsprogramm, einerseits mit radsportspezifischen und andererseits mit vielen ergänzenden Trainingsmethoden, das Körper und Geist einschließt.

Sport- und Trainingswissenschaftler haben es unlängst bewiesen. Wird ein Training bewusst und konzentriert durchgeführt und werden Bewegungsabläufe und Trainingserfolge geistig vorweg genommen, lassen sich weitaus bessere Ergebnisse erzielen.

Dieses Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Komponenten mentaler Aspekte macht das SPINNING Programm so einzigartig. Seinen sehr speziellen Charakter bekommt jede einzelne Trainingseinheit durch die Verwendung spezifischer SPINNING Energy Zones™, die den Stoffwechsel (aerob oder anaerob), Emotionen, spezielle Ziele, Geländeformen und Fahrtechniken beschreiben, und, die an der maximalen Herzfrequenz gemessen, folgende Bereiche umfassen:

## Recovery

50% - 65% der HFmax

Recovery Training, eine Maßnahme besonders nach intensiven und langen Belastungen oder Phasen geringer Belastbarkeit. Durch gute Durchblutung des Körpers werden Stoffwechselendprodukte schneller abtransportiert und abgebaut. Der Körper wird schneller regenerieren und neue verbesserte Leistungsfähigkeit entwickeln. Der Organismus wird optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, das Immunsystem wird gestärkt.

## Endurance

65% - 75% der HFmax

Grundlagenausdauertraining zur Aktivierung des Fettstoffwechsels im "Flachland", der Körper wird beansprucht, aber nicht ausgepowert und der Fettstoffwechsel wird angeregt.

## Strength

75% - 85% der HFmax

Training der Ausdauer mit Kraftreizen gepaart, wird Deine Leistungsfähigkeit weiter steigern können. In diesem Herzfrequenz- und Belastungsbereich kannst Du Dich sowohl im aeroben als auch im moderat anaeroben Bereich neuen Herausforderungen aussetzen. Die Strength Energy Zone - ein Training am „Berg“, wenn die Grundlagenausdauer ausreichend ausgeprägt ist.

## **Interval**

65% - 92% der HFmax

Förderung der mentalen Fähigkeiten, Atmungs- und Visualisierungstechniken und Förderung der schnellen Erholung nach einer hohen Belastung.

Alle Techniken und alle Intensitätsbereiche können Anwendung finden. Insbesondere steht das Training einer höheren Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit im Vordergrund. Einheiten in der Interval Energy Zone betonen, Kraft, Tempo, Timing und Rhythmus. In diesem breiten Trainingsbereich können verschiedene Trainings-Methoden angewandt werden. Im Vordergrund steht die Intervallmethode. Ein steter Wechsel zwischen Belastung und Erholung in fest definierten Zeitabständen. Hier wird im aeroben oder anaeroben Bereich trainiert.

## **Race Day**

80 - 92 % der HFmax

Wettkampftraining, die Stunde der Wahrheit Ähnlich wie im Leistungssport, wenn sich ein in der Vergangenheit konsequentes und zielorientiertes Training mit guter Leistung im Wettkampf auszeichnen soll, kann auch im SPINNING Programm nach ausreichend langer Trainingsperiode die Stunde der Wahrheit schlagen. Bist Du in der Lage eine hohe Intensität konstant über eine gegebene Zeit durchzuhalten? Bist Du in der Lage eine Wettkampftechnik lange Zeit anzuwenden? Diese Fragen können im Race Day, wenn Rennsituationen realistisch simuliert werden, beantwortet werden. Eine SPINNING Einheit für alle, die es wissen wollen!

# Die Geschichte - wie SPINNING entstand

## Vom RAAM zum erfolgreichsten Gruppentraining

In der Vorbereitung auf das „Race across America“ suchte Johnny nach Möglichkeiten sein Trainingsprogramm teilweise nach „Indoor“ zu verlegen. Der erste Schritt zum Indoor-Cycling Programm SPINNING war getan.

Durch die Wahl dieses Trainingsgerätes, ausgestattet mit einem speziellen Schwungrad, entstand der Name SPINNING (Spin the wheel).

Sein Trainingsprogramm nannte er somit SPINNING. Die ersten SPINNING Lektionen fanden in seiner Garage in L.A. / USA statt. Hier wurde der eigentliche Grundstein für diesen Gruppensport gelegt.

Durch die steigenden Anforderungen an das Trainingsgerät musste ein entsprechendes Standbike entwickelt werden. Somit wurde unter Anleitung von Johnny G das erste funktionelle SPINNER Bike gebaut.

Immer mehr Trainingspartner von Johnny G nahmen an seinem SPINNING Programm teil. Um die Trainings-Motivation zu steigern, wählte Johnny die passende Musik dazu. Dieses neue und faszinierende Gruppentraining zog immer weitere Kreise. Über Fitnesscenter in Santa Monica und Los Angeles bis rüber nach New York.

Durch die enorm steigende Nachfrage wurde 1995 das erste original SPINNER Bike, begleitet von dem Johnny G SPINNING Education System, auf Lizenz in Serie gebaut.

Bis heute wurden mehr als 250.000 SPINNER Bikes weltweit verkauft, über 30.000 offizielle SPINNING Center eröffnet und mehr als 75.000 SPINNING Instructoren ausgebildet.

Mit dem Produzentenwechsel von Schwinn Cycling Inc. zum US Konzern Star Trac wurden weitere Verbesserungen am SPINNER Bike vollzogen.

Die Popularität von SPINNING wird in den nächsten Jahren weiter zunehmen, darüber sind sich führende Fitnessexperten einig.

# Johnny G

## Biografie des SPINNING Erfinders

Johnny G - einer der bekanntesten Body & Mind Fitness Berater und einer der 10 im „Men´s Fitness magazins“ genannten Fitness Helden - hat die Fitness Industrie mit seinem innovativen Athleten Trainingsprogramm SPINNING revolutioniert. SPINNING ist mehr als nur ein Workout. Das Training auf einem stationären Bike inspiriert die Teilnehmer und lässt sie ihr Training fühlen und harmonisiert den Geist und den Körper.

Johnny G, geboren als Jonathan Goldberg 1956 in Johannesburg, Südafrika. Der Mann, der hinter dem SPINNING Programm steckt, hat Athletik in seinen Genen. Johnny´s Vater war Langstreckenläufer und Squash Spieler in Süd Afrika. In den 80´ern wurden Ultra Distanz Radrennen Johnny´s Wettkampfpassion und das war der Antrieb für die weltweite Fitnessrevolution, die er in den 90´ern auslöste. 1988 brach Johnny den Rekord des 554 Meilen Radrennens quer durch Arizona mit der Zeit von 29 Stunden, 46 Minuten. Dem Feld nahm er damals mehr als fünf Stunden Zeit ab und dieser Rekord hat noch immer Bestand.

Während der Vorbereitung auf den 3100 Meilen Radmarathon Race Across America, entwickelte und patentierte Johnny das Johnny G SPINNER Bike. Bald schon bot er Trainings auf einem stationären Bike für Kunden und Freunde in seiner Garage an.

Johnny´s Passion Leute zu motivieren ihre Ziele und Träume zu verwirklichen, ein gesundes, fittes und ausgewogenes Leben zu führen, zog eine Spur durch Amerika und um die ganze Welt. Heute sind es weltweit mehrere Millionen Teilnehmer, die am SPINNING Programm erfolgreich und gesund teilnehmen. Allein in den USA sind es täglich mehrere hunderttausend jeder Altersgruppe, Konstitution und Fitness Level, die SPINNING genießen.

Dieses sehr energiegeladene Gruppentraining beinhaltet Musik, Kameradschaft und bildhafte Trainingsvorstellung in einem ganzheitlichen Body und Mind Programm. Ohne Stoßbelastungen und ohne Wettkampfcharakter ist das SPINNING Programm ein herzfrequenzorientiertes individuelles Training mit unvergleichlichen Fitness Resultaten.

Jedes Jahr ist Johnny Gast auf vielen Fitness Kongressen und lehrt und spricht über Training, Gesundheit und Wohlbefinden. Er hat das kalifornische Gouverneurs Konsulat beraten und arbeitet als Sprecher für das nationale Trainings Team. In vielen Fernsehsendungen und Fitness Magazinen erscheint Johnny regelmäßig mit seinen Veröffentlichungen.

Johnny lebt in Kalifornien Santa Barbara mit seiner Frau Jodi und seinen drei Kindern Jason, Jaclyn und Jordan.

