


Spinning a la Turca - Tyrkisk spinning

Ankara, Tyrkiet


En hilsen fra Daniella Kuzmanovic

Kære alle cykel-entusiastiske venner og bekendte


Hvis I troede, at spinning udfolder sig på samme måde, hvor end den har vundet frem på kloden, så undervurderer i den lokale cykelkultur (eller mangel på samme!), som spinning påvirkes af. Læs blot om mine oplevelser fra et motionscenter i Ankara:

Spinning er et næsten nyt fænomen i Ankara, og meget få centre tilbyder det. Da jeg erfarede, at et center nær min bopæl havde spinning tre gange om ugen, blev jeg helt opløftet. Jeg havde slet ikke regnet med at kunne cykle under nogen form under mit ophold, hverken ude eller inde. Jo, svarede pigen som introducerede mig til centret med slet skjult stolthed. De havde været de første i Ankara til at udbyde spinning. Så vidt jeg forstod, havde de endda været på TV i Tyrkiet! 


Spinning er altså en aktivitet af nyere dato. Det samme kan man ikke sige om cyklerne. De er af den gode gamle slags med gedebukkestyr, remme til kondiskoene, en computer foran styret på størrelse med en mindre skotøjsæske der viser omdrejningsantal, hastighed og kilometer, og sadler så brede som i kondicyklens ungdom.

Attituden var dog i orden hos Hakan, mandagens instruktør. Han var iklædt lyst, meget slidt cykeltøj forsynet med ambitiøse reklamer for cykelsportens klassiske mærke Bianchi henover brystet på cykelblusen og på siden af cykelbukserne. Hakan viste sig at være ingen ringere end en tidligere tyrkisk repræsentant ved ungdoms-VM på landevej for år tilbage. Ikke at det nødvendigvis siger alt for meget på disse kanter, hvor cykelsportens udøvere kan tælles på få hænder, og cykelkultur ikke er et ord som eksisterer i det ellers så rige tyrkiske sprog. Hakans fordums form levede da efterhånden også en hensygnende tilværelse, og cykelrytter-ben var en saga blot. 


Opløftet over tre 30-sekunders sprint (timens højdepunkt), meddelte jeg en af mine medcyklist-inder (der er kun kvinder til timerne, idet spinning primært ses som en slankeaktivitet), at vi sås til fredagens time. Hun nikkede. ”Ja men onsdage og fredage er anderledes,” tilføjede hun.

Fredag var jeg tilbage på cyklen og nysgerrig på, hvad denne anderledeshed mon kunne bestå i. Denne gang var jeg dog tilbage uden pulsor. Om mandagen havde jeg gået gennem hele rutinen med at spænde brystremmen på og starte pulstælleren, blot for at erfare at spinninglokalet under hele seancen henlå i nærmest totalt mørke. Når jeg siger nærmest, er det fordi lokalet fra tid til anden blev oplyst af kulørte diskolamper, som blinkede i takt til musikken. Diskolamperne fik de selvlysende stjerner, som lokalets loft var overstrøet med, til at gløde svagt. 

Fredagstimen var programsat til 19.30 og skulle vare 45 minutter. Jeg var faktisk glad for, at vi ikke startede til tiden, for om mandagen havde jeg erfaret, at opvarmning her bestod af et par armbøjninger over styret, hvorefter programmet gik lige på og hårdt med ultra-hurtig pedallering. Min puls var røget i vejret med samme fart som en Ferrari accelererer fra 0-100.


Mens jeg varmede op ankom fredags-instruktøren, Arkal. Arkal var bygget som en bodybuilder med en overkrop som en mastodont og ben så tynde, at jeg troede de skulle knække under vægten af hans imponerende brystmuskulatur. Flere kvinder var også kommet til og havde bragt deltagerantallet op på syv. Vi sad i to rækker foran det lille podium. Jeg sagde til Arkal, at jeg var ny, men at jeg ville forsøge at følge med i hans tempo så godt det gik. Han svarede, at jeg skulle følge Pinar eller Gülsum, og pegede på to kvinder på første række. At dømme efter de andre kvinders hilsener, var Pinar åbenbart kaptajnen, Gülsum hendes løjtnant. 

Arkal satte sig nu op på cyklen og tændte for musikken. Tyrkisk pop strømmede ud af højtalere. Igen et par armstræk denne gang kombineret med vrid for overkroppen som opvarmning. Så gjorde han mine til, at vi skulle begynde at træde rundt i pedalerne. Ikke at han selv fulgte trop. I stedet satte han sig ret op og ned på cyklen og begyndte at dirigere takten, som sad han foran Sjællands Symfoni Orkester. Det tyrkiske popnummer sluttede, og Arkal satte Wild dancing, Ukraines vndermelodi fra grand prixet i 2004, på. Pinar og Gülsum rejste sig nu fra sadlerne, vi andre fulgte efter. De trådte langsomt rundt, deres overkroppe bøjet henover gedebukkestyret. Jeg ventede et temposkift, en eksplosion når rytmen i musikken skiftede, så jeg lagde mig på lur og fulgte nøje deres ben. Men Pinar og Gülsum havde ingen intentioner om at regulere deres langsomme tråd, skulle det vise sig. I stedet begyndte de at kaste deres overkroppe skiftevis fra side til side og op og ned mod styret i takt til musikken, mens benene fulgte overkroppens pendulsving i halv

takt, langsomt op og ned i pedalerne i huggende bevægelser. Som om det ikke var nok at svinge overkroppen, skiftede Pinar nu fra overkropsbevægelser til at svinge hofterne og bagdelen fra side til side i stående position, i noget der bedst kan betegnes som en spinning version af mavedans. De øvrige på holdet, undertegnede undtaget, fulgte hendes koreografi. Jeg kunne ikke lade være med at tænke, at for mig ville en danseuse nu for altid have en anden betydning. 

Instruktøren Arkal var reduceret til diskjockey, pladevender og motivator. Hver gang han satte et nyt og populært tyrkisk pop-nummer på, hujede og klappede kvinderne før de rejste sig og begyndte hoftevidene over cyklerne. Hver gang omkvædene kom, stemmede alle i, og velkendte strofer rungede gennem det mørke lokale med de blinkende diskolamper. 'Bana ne, bana ne, bana ne, bahane...' ('hvad rager det mig, hvad rager det mig, hvad rager det mig, bortforklaringer' er teksten til et af de største hit hernede for tiden) skrålede de i kor.

Efterhånden udviklede timen sig til Ønskekoncerten. 'Åh kan du ikke spille det og det nummer' eller 'spil det her til Nevins ære, hun har fødselsdag'. Og så hujen og klappen idet nummeret gik i gang. Mens musikken spillede og kvinderne vred hofter og overkrop, stod Arkal nu ved siden af cyklen med siden til os og underarmene hvilende tværs henover sadlen, mens han lavede vippebevægelser med fødderne halvt ude over det podium, hans instruktørcykel var placeret på. Eller han lavede energiske dansebevægelser på gulvet, klappede og sang. Nå ja, det var når han ikke lige var ude for at svare sin mobil. Pinar bestemte koreografien, nå ja det var når hun ikke lige var ude og svare sin mobil, og løjtnanten, Gülsüm, tog over.

 Midt i festen havde jeg fundet min egen rytme og stil. Jeg kunne simpelthen ikke få mig selv til at gøre hoftevid og overkropsbøjninger, og varierede i stedet kadencen. Men da timen kun skulle vare 45 minutter, tænkte jeg lidt henne i seancen, at jeg hellere måtte give den ekstra gas for at være sikker på at få lavet lidt. Mens de andre havde overskud til at synge i kor, kørte jeg hurtige takter stående til sveden sprang og jeg gispede efter luft. Efter 45 minutter var jeg totalt brugt, blot for at opdage, at tid er et relativt begreb til disse timer. Her er absolut mulighed for ekstranumre! 'Åh, bare et nummer mere' eller 'kan du ikke lige spille' lød det igen og igen. Arkal satte nye sange på, nu stående bagved cyklen med hænderne på sadlen og nedadbøjet hoved, han svingede fra side til side som i trance.

Jeg piskede videre og prøvede at glemme, at jeg ikke anede hvornår denne time egentlig ville slutte. Min vandflaske var for længst tømt, og computeruret på styret viste 1.35, da Arkal endelig satte et stille nummer på og gik over til strækøvelserne. De var i det mindste genkendelige. Jeg vaklede ned i omklædningsrummet fuldkommen udmattet. Min introduktion til spinning a la Turca var forbi.

Mange hilsener til jer alle og god træning...

Daniella