

## La storia dello spinning

Il Programma Spinning è stato ideato e creato da Jonathan Goldberg, in arte Johnny G.

Chi è Johnny? Potremmo definirlo un uomo che ha vissuto per lo sport. Di origine Sudafricana si trasferisce in California poco più che adolescente, per cercare, nella patria del fitness, uno sbocco professionale alla sua grande passione. Già atleta ed appassionato di arti marziali iniziò negli USA a lavorare come istruttore nei vari centri Fitness di Los Angeles, le sue grandi capacità tecniche e relazionali oltre alla sua grande passione lo portarono presto al successo nell'ambiente, arrivando a dirigere centri importanti e diventare uno dei più ambiti personal trainer della capitale californiana. Ma Johnny dentro di sé ambiva a qualcosa di più. Continuò ad essere atleta, praticante ed agonista. Dall'allenamento e dalla gara egli attingeva grande carica ed energia, qualsiasi sport o disciplina intraprendesse, il suo carattere e la sua mentalità lo portavano ad essere un vincente. Dalle arti marziali, (qualsiasi esse fossero), al body building, dalla corsa al ciclismo, (su strada o in mountain bike), dall'allenamento costante, dalla ricerca quotidiana del migliorarsi, Johnny imparò a gestire il proprio corpo le proprie reazioni, iniziò a capire e guidare la fatica arrivando a chiedersi quali sarebbero stati i propri limiti. Aveva bisogno, per capire ciò, di stimoli forti, per questo iniziò a partecipare, ed esserne protagonista, di diversi eventi agonistici estremi, gare su lunghe distanze o in condizioni climatiche impossibili, come attraversate desertiche o raid che si sviluppavano su terreni impervi. Furono i ricorrenti successi in queste competizioni che lo indussero a partecipare a quello che, le statistiche fatte dalle più importanti riviste specializzate del settore, considerano levento agonistico più duro in assoluto, (più duro dell'Ironman di Triathlon, delle attraversate oceaniche in barca a vela, delle gare desertiche, delle imprese polari, ecc) la RACE ACROSS AMERICA.

La RAAM è una gara ciclistica che percorre, in tappa unica, i circa 5000 chilometri che dividono da coast to coast gli Stati Uniti d'America. Gara massacrante, con regole durissime, dove ogni atleta per otto o nove giorni resta solo con la propria bike, col proprio equipaggio e con la propria fatica, cercando di raggiungere, rimanendo nel tempo utile dettato da colui che guida la gara, l'ambito traguardo. Johnny si iscrisse all'edizione della RAAM del 1986. Partì fortemente accreditato per merito delle ripetute vittorie ottenute in una importante gara sulla lunga distanza (400 miglia) la Los Angeles San Francisco.

Purtroppo, fu per lui una gara costantemente in salita dove non riuscì mai a dare il meglio di se stesso, dove non ebbe mai le reazioni psicofisiche che, fino ad allora, lo avevano caratterizzato. Riuscì comunque a mantenersi nel tempo utile fino a quando, pur avendo superato una gran parte del percorso e soprattutto i chilometri più duri, quelli relativi alle montagne rocciose, dove gli atleti debbono subire escursioni termiche di 30 gradi tra la notte ed il giorno, e superare i cambi di pendenza più duri, dovette rassegnarsi al ritiro. Fu per lui

una grande sconfitta, che gli lasci strascichi psico-fisici notevoli tanto da tenerlo lontano dall'attività fisica per mesi che, e per chi conosce Johnny può capire, rappresentò per lui un periodo di grande frustrazione.

Il tempo passò e la sconfitta venne pian piano digerita, si incominciarono ad avere le condizioni giuste per esaminare l'insuccesso ed eventualmente, su questo, costruire la strategia giusta per ripresentarsi alla successiva occasione più forti e preparati. Dalla prima RAAM Johnny si rese conto che il lavoro fisico che aveva caratterizzato la sua preparazione era stato quantitativamente e qualitativamente giusto e corretto, ma gli era mancato il grande lavoro di sopportazione mentale a cui ti costringe un impegno agonistico di questa portata. Cercò quindi un modo, un training, capace di ricreare quelle condizioni simili ai momenti difficili, nel rapporto con se stessi, con le proprie capacità ed i propri limiti che aveva trovato durante la gara.

Johnny realizzò un prototipo di bike con le geometrie molto simili a quelle della bike con la quale si allenava out-door. Con questa bike stazionaria, all'interno del proprio garage, con una luce soffusa ed un accompagnamento musicale, incominciò i suoi allenamenti percorrendo mentalmente le strade e rivivendo i momenti della RACE ACROSS AMERICA, inventandosi esercizi, andature e cambi di intensità che oggi ritroviamo nel Programma Spinning. Applicando alle tecniche ciclistiche le teorie orientali che facevano parte del proprio background sportivo, si accorse che in poco tempo riuscì ad ottenere grandi risultati, una grande padronanza delle proprie reazioni, consapevolezza delle proprie possibilità, un grande autocontrollo ed un forte incremento della prestazione in funzione alla performance richiesta. Abbinando l'allenamento indoor a quello out-door si accorse ben presto di aver raggiunto la forma ottimale e le condizioni per poter riaffrontare la RACE ACROSS AMERICA.

Si ripresentò nell'87 e fu un successo! Johnny stabilì il record sulla distanza percorsa nei primi tre giorni, ad oggi ancora imbattuto, fece gran parte della gara in testa, poi la sua struttura comunque non ottimale per una distanza così lunga, lo penalizzò, giunse al traguardo da finisher quindi in tempo utile e soprattutto con una forma psicofisica eccellente tanto che il giorno dopo il ritorno prese la bicicletta e si fece una sgambata disintossicante. Johnny G. grande atleta ma soprattutto grande innovatore e comunicatore e per merito di queste sue caratteristiche che non limitò qui il suo successo. Come in ogni cosa che faceva amava coinvolgere e trasmettere con quell'entusiasmo che risultava inevitabilmente contagioso. Quel suo allenamento su una bike stazionaria era un peccato tenerlo solo per se e cominciò così a coinvolgere le persone che gli stavano intorno, familiari, parenti, amici, vicini di casa non certo atleti che dovevano prepararsi per grandi eventi agonistici, e vide che ognuno di loro, nella propria condizione fisica e psicologica, traeva un beneficio da quell'allenamento semplice e divertente.

Quelle persone erano le persone normali, coloro che vogliono dall'attività sportiva l'occasione per stare meglio, per mantenere attivo il proprio fisico, per scaricare le tensioni del lavoro, per migliorare la qualità della propria vita, le persone di cui pieno il mondo. Johnny si rese conto che questo allenamento

poteva avere grande diffusione e realizzò un programma : così nacque IL PROGRAMMA SPINNING

Nel 1990 cominciò la sperimentazione all'interno del Karen Voigth Studio uno dei centri di riferimento per il Fitness a L A.

Nel 1992 Johnny conobbe John Balduin insieme al quale fondò nel 1994 una società chiamata Mad Dogg Athletic depositaria dei marchi e brevetti Spinning Spinner e Johnny G . Da qui l'accordo con Schwinn, marchio importante nel settore cycling USA con un passato glorioso alle spalle, che fornì il supporto commerciale alla grandiosa invenzione di Johnny permettendogli di diffondere il Programma Spinning in tutto il mondo. La commercializzazione della Spinner bike e la divulgazione del programma ha avuto inizio nel gennaio del '95, e la storia dice, contrariamente a ciò che si pensa, che la prima vendita di una Spinner bike ha avuto luogo in Germania, quindi in Europa e non negli Stati Uniti. A parte le mitiche bike prototipo di colore giallo, che ricorderete nel primo materiale promo informativo, che Johnny utilizzò per la sperimentazione del Programma, la diffusione ebbe inizio contemporaneamente tra Europa ed America.

In Italia lo Spinning ha fatto la sua prima timida apparizione nel giugno del '95 durante la fiera CALIFORNIA di Rimini e da lì ha avuto inizio la nostra Storia.