

## Vision cycling

Förväntansfullt gick jag till cyklingsalen. Instruktören som redan var där välkomnade alla. Det spelades musik i salen och folk började strömma till. Instruktören frågade om det var någon som var där för första gången och tog sig tid att visa och förklara.

Instruktören förklarade också att man alltid kunde välja själv, om man ville stå upp i backen eller om man ville sitta ned och jobba. Samma sak gällde raksträckorna, ville man inte hålla tempot till musiken så kunde man hålla det tempo som passade en själv.

Passet började med en lugn uppvärmning. Jag kände att jag fick tid på mig att bli varm och bli bekväm med cykeln. Helt plötsligt så märkte jag att vi var i full färd att bestiga ett riktigt tufft berg. Jag tog hjälp av takten i musiken och började komma in i en skön rytm. Instruktören pratade mycket om intensitet och hur det skulle kännas. Nästan utan att man märkte det så pendlade vi mellan olika intensitetsnivåer.

Instruktören var verkligen ett föredöme, både kraftfull och hade bra teknik. Denne förmedlade också sin teknik väl, utan att rytmen i passet stördes. Man kände sig som en riktig cyklist. Instruktören både pushade oss när det behövdes och stöttade oss när vi blev trötta, vi fick ofta tidsangivelser för att veta hur lång ansträngningen skulle bli. Detta gjorde att man alltid kunde ta i så mycket man orkade.

Mot slutet började jag bli lite trött och valde att sitta ned, men för att kunna hålla takten minskade jag motståndet en smula. Jag kände att det var OK ändå eftersom alla skulle arbeta efter sin förmåga och det viktiga var ju att inte ge upp.

Helt plötsligt var vi bara framme. Vi fick tid på oss att varva ned innan vi började vår stretch. Hela passet kändes som en sammanhängande resa från start till mål.