

INDOORCYCLING

Classic

NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

Was ist Indoorcycling?

Indoorcycling ist eine Ausdauersportart, keinen Leerlauf, Kette oder Riemen, direkt zur Schwungscheibe

Wie läuft das Indoorcycling ab?

rhythmische Musik, Indoorcycling Instructor

Welche Muskeln trainiert Indoorcycling?

hauptsächlich die Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur (aktiv)
dann noch Rücken, Arme und Schulter (Haltearbeit)



Sieben gute Gründe für das Indoorcycling

1. trainiert das Herz-Kreislaufsystem
2. verbessert Kraft und Ausdauer
3. schont die Gelenke
4. hilft beim Abnehmen
5. Trainingsbelastung ist individuell einstellbar
6. macht in der Gruppe Spaß und motiviert
7. baut Stress ab





Das Sportgerät

Einstellen des Rades

Sattelhöhe

Knieabstand Pedalmitte

Lenkerabstand vom Knie

Lenkerhöhe





Sattelhöhe



**Knieabstand
Pedalmitte**

Lenkerabstand vom Knie





Lenkerhöhe

Drei Grundpositionen

Sitzen



Drei Grundpositionen

Stehen hinten



Drei Grundpositionen

Stehen vorne



Wichtigstes Hilfsmittel ist die Musik

sorgt für ein homogenes Gruppengefühl
synchronisiert die Trittfrequenz
motiviert und zieht mit
macht Übungen (jumps) erst möglich
steuert die Geschwindigkeit (Belastung)



Normaler Stundenverlauf

Vorbereitung: Einfahren, warm werden, Gelenke schmieren, eventuell Stunde beschreiben, erklären

Hauptteil: Vielfältige Möglichkeiten (dazu kommen wir noch)

Cooldown: Puls herunterbringen, dehnen, Wohlbefinden erzeugen



Verschiedene Stundenbilder mit Musik, Themen bezogen

Rock Stunde

80er

Techno

Gruppen, Interpret (ABBA)

usw.

Verschiedene Stundenbilder mit Musik, BPM bezogen

Schnelle Stunde, Kraft-Stunde

Wechsel der Geschwindigkeiten

Immer schneller, viele Sprints

usw.



Verschiedene Stundenbilder mit Musik,

Wunschtitel der Teilnehmer-innen

selbst zusammengeschnittene Stunde



NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

