

INDOORCYCLING

ist mehr

NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

Was ist Indoor Cycling?

Indoor Cycling ist eine Ausdauersportart, kein Leerlauf, Kette oder Riemen direkt zur Schwungscheibe

Wie läuft das Indoor Cycling ab?

rhythmischer Musik, Indoor Cycling Instructor

Welche Muskeln trainiert Indoor Cycling?

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



Sieben gute Gründe für das Indoor Cycling

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**

Lenker abstand 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: Plus herunterbringen, dehnen, Wohlbefinden erzeugen



Verschiedene Stundenbilder mit Musik, Themenbezogen

Rock Stunde

80er

Techno

Gruppen, Interpret (ABBA)

usw.

Verschiedene Stundenbilder mit Musik, BPMbezogen

Schnelle Stunde, Kraft Bezogene Stunde

Wechsel der Geschwindigkeiten

Immer schneller, viele Sprints

usw.



Was geht noch in einer Indoor Cycling Stunde?

Einsatz der Arme, mit oder ohne Trinkflasche

viele verschiedenen Armpositionen,

heben, drücken, ziehen, schwenken



Was geht noch in einer Indoor Cycling Stunde?

einbeinig fahren

rückwärts fahren, alle Positionen

anhalten und wieder los

Kopf nach hinten, unter die Arme

viele Arten von Jumps





NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022