

Sports & more

Das Programm für Fitness und Freizeit

0). .). ' /\$%2 . \$//2#8#,). '

!\$&! (2%. \$2!5: %. %) \$%. \$%29%)4)' (%223#(%.\$\$.)44%25.' 3''%\$). ' 5.' %). %7%' 5.' 3
!"%. 4%5%2 !5& \$!3 - !. ' 54 5. \$ ' %2. % 6%29)# (4%. +!.. ""%2 %3 ')"4 %). % ,4%2. !4)6% 5. \$ 3)%
&). \$%4)- - %2 - % (2 . (;. ' %2 !3 . \$//2 8#,).' /\$%2 0). .). ' 5#(\$%2)34 !5& \$)%3%.
5' \$%2 %4 !5&' %3025.' % . 5. \$ +%). %2). ' %2%2 !,3 %- 3#(%)\$3 !5& 33 2. \$!5%2)34).
\$)% /,,% \$%3 2%3%. 4%23 /\$%2 2!). %23 ' %3#(,=0&4 53! - - %. -)4 3%). %- %! - ""%4%4 %2 !"

\$%- %"25!2)- - %2
-)447/#(3 !" (2
3! - 34! ' 3 !"
5. \$ "%) %\$!2& &2%)4! ' 3 !" (2
) - 0/24 5. \$ 2%)9%)40!2+

%) . 2500%. 42!).). ' 3 2/' 2! - - !.)%2 ' %"%. %2 5. \$ 3%). ' %3# (5,4%3 %! - \$52#(53)+ \$)%
2)44&2%15%. 9 \$)% ! (27%)3% 2%4%.)-)49%.)' %42)44 5. \$ \$)% 2%,!4)6% <(% \$%3)\$%2
34! . \$3 6/2)% 4!43;#(.)#(% <(% \$%3)\$%234! . \$3 7; (,4 *%\$/#(*%\$%2 ! (2%2 3%, "34 ! \$52#(
+<. . %. %23/ . %. -)4 5. 4%23#(%)\$.)#(%- %)345.' 36%2 - <' % . ' %- %). 3! - 42!).)%2%. /-)4)34
. \$//2 8#,).' !5#(5. \$ 6/2 !,,%- &=2 . &;. ' %2 ' %%)' . %4

%)4%2% . &/2- !4)/. %.). \$%2 %3#(;&4334%,,% %, - / . 4! ' 3 ")3 \$/ . . %23
4! ' 3 6/. ""3 (2 5. \$ 2%)4! ' 6/. ""3 (2

Spinning oder Indoorcycling



Als Indoorcycling oder Spinning werden Gruppentrainingsprogramme bezeichnet, die meist als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes oder Spinbikes, oft mit Musik ausgeführt werden. Obwohl keine Fortbewegung stattfindet, wird häufig vom „Fahren“ auf dem Indoorbike gesprochen. In Analogie zum Fahrrad wird auch beim Indoorbike vom „Lenker“ gesprochen, obwohl diese Vorrichtung beim Indoorbike nur zum Festhalten und Abstützen mit den Händen und Armen dient.

Technik

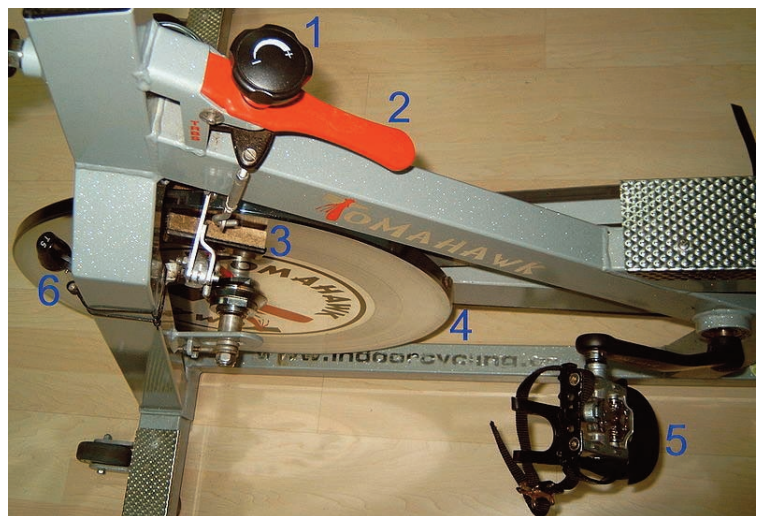


tionen sowohl beim Fahren im Sitzen als auch beim Fahren im Wiegetritt verfügbar sind. Viele Indoorbikes besitzen auch die Möglichkeit zum Einsatz eines speziell angepassten Fahrradcomputers.

Training

Trainiert wird in der Regel unter Anleitung eines „Instructor“ oder „Presenter“ genannten Trainers. Der Instructor gibt durch die Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Indoorcycling auch für Anfänger geeignet.

Die Kraftübertragung erfolgt über eine Kette oder einen Zahnriemen auf eine Schwungscheibe, deren Gewicht je nach Hersteller zwischen 18 und 25 kg beträgt. Der Großteil der Indoorbikes funktioniert mit starrer Nabe, also ohne Freilauf. Der Widerstand, der durch Treten überwunden werden muss, wird durch Einstellen der Bremskraft auf die Schwungscheibe reguliert. Über einen Einstellknopf kann jeder den Widerstand und damit die Intensität seines Trainings selbst bestimmen. Der Bremshebel dient dazu, die Schwungscheibe binnen sehr kurzer Zeit zum Stillstand zu bringen. Er wird normalerweise nur zur Beendigung des Trainings oder bei auftretenden Problemen benutzt. Die Pedale sind oft bifunktional ausgeführt. Beim Fahren mit normalen Sportschuhen werden die Rennhaken benutzt, beim Fahren mit Fahrradschuhen werden die Klickmechanismen, meist SPD, benutzt. Der Lenker ist so gestaltet, dass mehrere Griffposi-



Indoorbike, Details:

Einstellknopf für Widerstand (1); Bremshebel (2); Bremsbacke (3); Schwungscheibe (4); Pedal, bifunktional (5); Geber für Fahrradcomputer (6)