

Spinning oder Indoorcycling



Nach einem ersten und erfolgreichen Einstieg im ersten Halbjahr etablierte sich das Indoor-Cycling oder Spinning als fester Bestandteil im RSV-Programm Gesund & Fit. Remscheids Lauf-Ass, Arnd Bader, hat inzwischen Freude an seiner Rolle des Presenters oder Trainers gefunden und ist mit seinem Team auch im zweiten Halbjahr 2010 im Einsatz.

Und das sind die neuen Termine:

**Ab 1.9. immer mittwochs
um 18:00 Uhr mit Julia Reichert und um 20:00 Uhr mit Arnd Bader;**

*

Ab 4.9. immer samstags um 11.00 Uhr mit Anette Holst-Hellmann

im RSV Sport-und Freizeitpark

In diesem Gruppentrainings-Programmen gibt ein geschultes Team durch 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 Indoor-Cycling auch und vor allem **für Anfänger bestens geeignet.**

Weitere Informationen in der RSV-Geschäftsstelle, Tel. 02191 77977, montags bis donnerstags von 7:00 bis 20:00 Uhr und Freitag von 7:00 bis 17:00 Uhr.

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

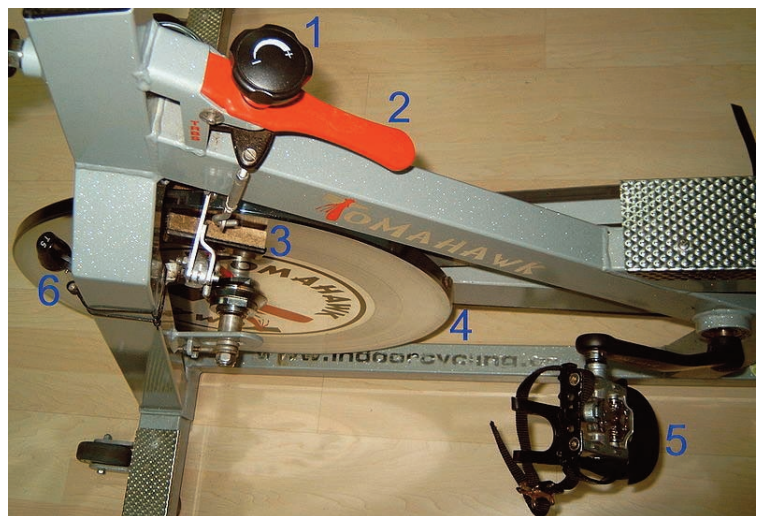


tionen sowohl beim Fahren im Sitzen als auch beim Fahren im Wiegetritt verfügbar sind. Viele Indoorbikes besitzen auch die Möglichkeit zum Einsatz eines speziell angepassten Fahrradcomputers.

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 wird der Klickmechanismus, 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)