

**Ingo Froböse**  
**Siw Waffenschmidt (Hg.)**

**Trainingsbuch**  
**Indoor-Cycling**

*Die besten Programme für Ausdauer und Gesundheit*  
*Mit Fotos von Patrick Beier*

**Rowohlt Taschenbuch Verlag**

# Inhalt

Vorwort	7
Was man über das Indoor-Cycling wissen sollte	9
Vorteile des Indoor-Cyclings	10
Anforderungen an Trainer und Einrichtungen	11
Trainingsgrundlagen	15
Grundlagen des Ausdauertrainings	15
Indoor-Cycling als Freizeitausgleich	28
Technikgrundlagen	28
Das Indoor-Cycling-Rad	28
Sitzposition	32
Der «runde Tritt»	38
Grundfahrtechniken	40
Wie hängen Takt und Trittfrequenz zusammen?	50
Ausrüstung	51
Musik	54
Sicherheitstipps	55
Das Training	57
Der Gesundheits-Check	57
Der persönliche Fitness-Check	59
Was ist bei gesundheitlichen Problemen zu beachten?	67
Indoor-Cycling bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	67
Indoor-Cycling bei Diabetes und Stoffwechsel- erkrankungen	68
Indoor-Cycling bei zu hohem Cholesterin	70
Indoor-Cycling bei Asthma und Atemproblemen	70
Indoor-Cycling für Personen mit orthopädischen Beschwerden	71
Das Vorher und Nachher	73
Aufwärmen	73
Cool-down	74
Dehn- und Lockerungsübungen	74

Beispiele für Fahrkurse	<b>85</b>
Einführungsstunde	<b>85</b>
Kursbeispiel: «All Terrain»	<b>89</b>
Kursbeispiel: Grundlagenausdauertraining	<b>91</b>
Kursbeispiel: Bergfahrt	<b>92</b>
Verschiedene Leistungsstufen in einem Kurs	<b>93</b>
Die Programme	<b>94</b>
Gesundheitsorientiertes Training	<b>94</b>
Fitnesstraining	<b>104</b>
Training zur Gewichtsreduktion	<b>118</b>
Leistungsorientiertes Training	<b>123</b>
Literatur und Adressen	<b>133</b>