

796 035

SPORT TRENDS • TREND SPORTS



Achim Schmidt

INDOOR-CYCLING

Meyer & Meyer Verlag

796 61



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Indoorbikes und Ausrüstung	9
1.1 Hometrainer – Indoorbikes	9
1.2 Indoorbikes	12
1.3 Pedalsysteme	16
1.4 Bekleidung	19
1.5 Zubehör	21
2 Positionseinstellungen	23
2.1 Sattelhöhe	23
2.2 Sattelneigung	24
2.3 Lenkerhöhe	27
2.4 Sitzlänge	28
3 Lenkerpositionen und Fahrtechniken	29
3.1 Lenkerpositionen	30
3.2 Fahrtechniken/Körperpositionen	35
4 Medizin	49
4.1 Rückenschmerzen	50
4.2 Nacken	50
4.3 Hände	50
4.4 Knie	50
4.5 Füße	51
4.6 Sitzfläche	51
4.7 Schwitzen	52
5 Training	53
5.1 Grundlagen	53
5.2 Trainingsintensitäten	60
5.3 Herzfrequenzorientiertes Training	63
5.4 Trainingsfehler	66



6	Die erste Stunde	67
6.1	Vorbereitung	67
6.2	Die Gliederung der Stunde	69
6.3	Nachbereitung	73
6.4	Umgang mit den Teilnehmern	73
6.5	Sicherheitshinweise	75
6.6	Musikauswahl	77
7	Stundenbilder	81
8	Motivation	97
8.1	Fokussierung	97
8.2	Visualisierung	98
8.3	Ziele	104
8.4	Positive Ansprache	104
8.5	Offbike-Teaching	106
9	Stretching	107
9.1	Was bewirkt Stretching?	107
9.2	Dehntechniken	107
9.3	Stretching neben dem Indoorbike	109
9.4	Stretching auf dem Indoorbike	111
10	Rollentraining	113
10.1	Trainingssysteme	113
10.2	Tipps zum Rollentraining	118
10.3	Trainingsprogramme	121
	Literatur	125