

Indoorcycles

Date : 1. Januar 2014

Indoorcycle - auch: Indoor-Bike



Wenn Sie effektiv zuhause trainieren wollen, bietet Ihnen ein hochwertiges Indoor-Bike wesentlich bessere Möglichkeiten als ein herkömmliches Fahrradergometer (Hometrainer). Zu den gravierenden Unterschieden des Indoor-Bikes gehört, dass Sie während des Trainings nicht einfach aufhören können zu treten, da das Indoor-Bike im Vergleich zum Fahrradergometer in der Regel nicht über einen Freilauf verfügt. Das Indoor-Bike muss über das Bremssystem des Widerstandsreglers herunter gebremst werden, wenn Sie das Training beenden wollen, ansonsten können Verletzungen die Folge sein. Einige Indoor-Bikes bieten jedoch inzwischen eine Rutschkupplung, die sofort den Kontakt zur Schwungscheibe aufhebt, sobald Sie aufhören zu treten. Wenn Sie auf Nummer Sicher gehen wollen, sollten Sie sich für ein Indoor-Bike mit dieser Ausstattung entscheiden.

Das typische Indoor-Bike ist robust gebaut und ähnelt in der Geometrie (Verhältnis der Entfernungen zwischen Sattel, Pedalen und Lenker zueinander) sehr stark der Geometrie eines Rennrades. Indoor-Bikes besitzen einen stufenlosen Widerstandsregler, der die Schwungscheibe abbremst, auf diese Weise den Widerstand verringert oder erhöht und so die individuelle Gestaltung der Trainingsintensität ermöglicht. Auf einem Indoor-Bike lassen sich alle Fahrtechniken des Rennrades simulieren, wie beispielsweise das Fahren im Stehen. Darüber hinaus ermöglichen Indoor-Bikes eine sehr hohe Kraftübertragung.

Lassen Sie sich beim Kauf eines Indoor-Bikes umfassend beraten und achten Sie vor allem auf die Einstellmöglichkeiten des Sattels und die Funktionsweise der Bremse.

Über Indoor-Cycling

Das Indoor-Cycling hat seinen Ursprung Anfang der 90er Jahre. Erfinder war ein südafrikanischer Straßenradfahrer, der ein spezielles Cardio-Trainingskonzept entwickelte, das

die wesentlichen Bewegungselemente des Radfahrens von der Straße in die Fitnessstudios verlegte. Dabei spielt die Musik eine wichtige Rolle, da ihr Rhythmus das natürliche Streckenprofil ersetzt und zusammen mit den Anweisungen des Trainers, die Trittfrequenzen und Fahrtechniken für Flachstrecken, Berge und Abfahrten angibt. Für die Herstellung entsprechender Belastungswiderstände wie sie normalerweise durch Fahrtwind, Übersetzung oder Geländeformation entstehen, ist ein modifiziertes Bremssystem, das auf eine durch Ketten- oder Riemenantrieb bewegte Schwungscheibe einwirkt, verantwortlich.

Anfangs wurde das neue Trainingskonzept in der Fitnesswelt belächelt und es dauerte ungefähr 2 Jahre bis das Indoor-Cycling sich mehr und mehr in den Fitnessstudios durchsetzte.

Indoor-Cycling bietet viele Vorteile

- Indoor-Cycling gehört zu den besten Ausdauersportarten. Da das Radfahren zu den perfekten Non-Impact-Sportarten zählt, wird dem Stütz- und Bewegungsapparat höchstmöglicher Schutz zuteil.
- Die Bewegungsabläufe beim Indoor-Cycling sind einfach zu verstehen und leicht nachzuvollziehen. – Jeder kann sofort mitmachen und kann schon vom ersten Training profitieren und vollen Nutzen entsprechend seiner persönlichen Bedürfnisse und Zielsetzungen daraus ziehen, weil keine komplizierten Bewegungsabläufe erlernt werden müssen.
- Beim Indoor-Cycling im Fitnessstudio kommt eine hohe Motivation durch die Gruppenatmosphäre zustande.
- Durch die speziell ausgewählte Musik bekommt der Indoor-Cycler das Gefühl wirklich durch eine abwechslungsreiche Landschaft zu fahren. Dabei wird stimmungsvolle Musik ohne monotone Beats gewählt, die mitreißt und motiviert.
- Indoor-Cycling ist effektives Ausdauertraining, das sowohl zur Vorsorge von Herz-Kreislauferkrankungen als auch zur Fettverbrennung beiträgt.
- Im Fitnessstudio können sowohl Anfänger und Fortgeschrittene als auch Profis an ein und demselben Indoor-Cycling-Kurs teilnehmen, da jeder Teilnehmer dank der stufenlosen Belastungsregulierung über das Bremssystem des Indoor-Rades seine persönliche Belastungsintensität einstellen kann.