

## **Wichtige Regeln für das Indoor-Cycling**

### **Wer kann mitmachen:**

Jeder, der sich körperlich fit genug fühlt, 60 min durchgehendes Ausdauertraining mitzumachen. Nicht mitmachen sollten Frauen während der Schwangerschaft oder Mitglieder mit Herzproblemen. Beim Indoor-Cycling wird auf speziellen Fahrrädern ein Herz-Kreislauftraining absolviert, das wie bei Aerobicstunden mit Musik unterstützt ist.

### **Wattgesteuertes Training mittels FTP:**

Während der ersten Trainingsstunde wird die höchste durchschnittliche Watt-Leistung, die Dauerleistungsschwelle (Functional Threshold Power), des Sportlers gemessen (FTP-Wert). Während der Indoor-Cycling-Stunde wird die aktuellen Leistung in Relation zum individuellen FTP-Wert wiedergegeben. Die persönlichen Trainingszonen und die Intensität werden dabei anhand von Farben angezeigt.

### **Wie kann ich teilnehmen?**

Um an einer Indoor-Cycling Stunde teilzunehmen, muss man sich ein Rad reservieren. Dies geht online über [www.mygympoint.com](http://www.mygympoint.com) oder die App „myGymPoint“. Sie können sich 48h vorher über „myGymPoint“ oder jeweils ab 15 Uhr telefonisch am Vortag für die Stunden registrieren. Beinhaltet ist auch eine Wartelistenfunktion. Sie werden automatisch nachgerückt und benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

### **Was muss ich mitbringen?**

Unbedingt notwendig sind ein Handtuch und ausreichend Trinken. Zu empfehlen ist das Tragen einer Radlerhose mit Einsatz. Optional kann während des Trainings zur Überwachung der Herzfrequenz eine Pulsuhr (mit Pulsgurt) getragen werden.

### **Sicherheitshinweise:**

Die Indoor-Cyclingräder dürfen nur unter Aufsicht eines Trainers benutzt werden. Eine Benutzung außerhalb der dafür vorgegebenen Stunden ist aus Versicherungsgründen nicht erlaubt. Vor der ersten Benutzung ist eine Einweisung durch einen Trainer Voraussetzung. Die Indoor-Cyclingräder haben keinen Leerlauf. Das Schwungrad kann nur durch Verringerung der Geschwindigkeit oder mittels einer Bremse an der Widerstandseinstellung angehalten werden.