



Spielregeln

INDOOR CYCLING IM SPORTQUADRAT

MEHR ALS NUR RADSPORT-TRAINING

Das Cycling-Kursleiterteam möchte dir durch definierte Trainingsziele mit Trainingszonen, motivierende Musik und eine mitreißende Gruppenstimmung ein faszinierendes Ausdauer- und Herzkreislauftraining mit großem Erlebnis- und Spaßfaktor bieten. Deshalb planen wir in Anlehnung an Tomahawk unsere Cycling-Kurse gemäß dem Motto „**höchst individueller Trainingserfolg bei maximalem Spaß mit größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung**“.

MIT FARBEN TRAINIEREN – COACH BY COLOR®

Um das Training für dich effektiv und motivierend zu gestalten, verwenden wir bei den IC7 Bikes zur Verdeutlichung deiner individuellen Intensität nicht nur Zahlen, sondern auch Farben.

Die COACH BY COLOR® Trainingssteuerung stellt dabei deine individuelle Intensität auf Basis der Leistung in Watt oder Herzfrequenz in 5 Zonen anhand von Farben über den Radcomputer dar. Als Grundlage dient der individuelle FTP-Wert (= Dauerleistungsschwelle) bzw. die maximale Herzfrequenz. Dadurch wird sichergestellt, dass watt- und herzfrequenzbasiertes Training einfach und schnell anwendbar ist.

ANMELDUNG

Unsere Indoor Cycling Kurse sind aufgrund der begrenzten Anzahl, momentan 18 Bikes, anmeldepflichtig. Die Anmeldung erfolgt telefonisch über unseren Empfang unter **07142 7899560**:

- am selben Tag**
- ab 12.30 Uhr möglich**
- am Sonntag ab 12.30 Uhr für den Cycling-Kurs am Montagvormittag von 9.15-10.15 Uhr**

Erscheine bitte pünktlich zum Kursbeginn. Solltest du bis **10 Minuten** vor Kursbeginn deine Teilnehmer-Karte am Empfang nicht abgeholt haben, können wir diese weitergeben.

Wenn du an der Kursstunde nicht teilnehmen kannst, dann sage bitte rechtzeitig ab, so dass wir einer anderen Person dein Bike überlassen können.

DEINE CHECKLISTE FÜR MEHR SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

(1) GESUNDHEITS-CHECK

Du solltest sportgesund sein und keine gesundheitlichen Einschränkungen haben. Solltest du dir diesbezüglich unsicher sein, so wende dich bitte an einen Arzt.

(2) BEKLEIDUNG

Trage am besten Radsportschuhe mit steifer Sohle, keine Straßenschuhe oder Schuhe mit weicher Sohle. Empfehlenswert sind Radhosen mit Einsatz oder enganliegende schienbefreie Hosen, die sich nicht in der Kurbel verfangen können. Ebenso müssen die Schnürsenkel in den Socken oder Schuhen verstaut werden.

(3) KLIICK-SCHUHE IM SPORTQUADRAT

Die IC7 Bikes haben Kombiklickpedale. Wenn du mit Klick-Schuhen (z.B. SPD-Klicksystem) fährst, dann bitten wir dich darum, diese Spezialschuhe direkt am Bike an und wieder auszuziehen. Die Klick-Schuhe hinterlassen auf Dauer sonst Gebrauchsspuren auf den verschiedenen Böden im SportQuadrat, die nur mit einem großen finanziellen Aufwand zu beseitigen sind.

(4) TRAININGS-EQUIPMENT

Benutze bitte ein Handtuch und bringe eine unzerbrechliche Getränke-Flasche mit, um deinen Flüssigkeitsbedarf ausreichend zu decken. Wir empfehlen zur Steuerung für ein sicheres und individuelles Training ein Herzfrequenz-Messgerät zu verwenden, z.B. über einen Brustgurt.

(5) RADEINSTELLUNG

Das Bike verfügt über keinen Freilauf und hat einen sogenannten Starrlauf. Die Pedale sind über den Antrieb direkt mit dem Schwungrad verbunden. Die Bewegung kann nur durch das Betätigen der Notbremse (=Widerstandregler) oder durch das kontrollierte Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden. Mit diesen Bikes darf nicht rückwärts getreten werden.

Erfolgreiches Cycling fällt und steht mit der korrekten Einstellung des Bikes. Wir helfen dir gerne dabei! Eine persönliche Radeinstellung findet im Montagabendkurs um 19.00 Uhr statt. Ebenso können wir dir am Bike auf der Trainingsfläche deine individuelle Einstellung vornehmen. Sprich uns diesbezüglich gerne an.

(6) ORDNUNG & HYGIENE

Nach der Kursstunde muss das Bike gesäubert und wieder an seinen vorgesehenen Platz zurückgebracht werden.

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS UND EINE TOLLES CYCLING-ERLEBNIS

Dein SportQuadrat-Team