



# Spielregeln **INDOOR CYCLING** **IM FITplus**

## **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 ICG 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 14 Bikes, anmeldepflichtig. Die Anmeldung erfolgt über unsere MyWellnessApp oder auch gerne telefonisch über unseren Empfang unter 07162/6231:

Die Anmeldung ist über die App 7 Tage vorher (ab 7 Uhr morgens) möglich.

Erscheine bitte pünktlich zum Kursbeginn. Solltest Du bis 5 Minuten vor Kursbeginn nicht im Kursraum sein, können wir Deinen Platz an eine Person von der Warteliste, die bereits vor Ort ist, weitergeben. Wenn Du an der Kursstunde nicht teilnehmen kannst, dann sage bitte rechtzeitig ab, damit wir eine Person von der Warteliste informieren können.

### **FITplus**

Das Sportvereinszentrum  
des TSV Süßen 1883 e.V.

[www.FITplus.de](http://www.FITplus.de)

**Gesundheit braucht Bewegung!**  
**Gemeinsam mehr erreichen!**

---

## 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 Deinen Arzt.

### (2) BEKLEIDUNG

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

### (3) KLIICK-SCHUHE IM FITplus

Die IC7 Bikes haben Kombiklickpedale. Wenn Du mit Klick-Schuhen (z.B. SPD-Klicksystem) fährst, dann bitten wir Dich, im optimalen Fall diese Spezialschuhe direkt am Bike an und wieder auszuziehen.

### (4) TRAININGS-EQUIPMENT

Benutze bitte ein großes 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 (solche bieten wir auch im FITplus zum Sonderpreis für unsere Mitglieder an).

### (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 immer 10 min. vor dem jeweiligen Kursbeginn statt.

### (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 FITplus-Team