



TEAM ICG®

Indoor Cycling Instruktor Handbuch  
**Pro Level Ausbildung**

powered by



Dieses Handbuch wurde von den Team ICG® Mastertrainern in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern nach aktuellen sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen entwickelt.

## TEAM ICG® Indoor Cycling Instruktor Pro Level Handbuch

<b>Teil 1</b> .....	4
Vorwort .....	4
Wie wirst Du ein guter Indoor Cycling Instruktor? .....	5
Team ICG® Ausbildungssystem .....	6
<b>Teil 2</b> .....	7
A. Die Sicherheitsregeln .....	8
1. Der Gesundheitscheck .....	8
2. Ausstattung der Teilnehmer .....	8
3. Energieverlust & Energieversorgung während einer I.C. Stunde .....	8
4. Einfühlsames Unterrichten .....	9
5. Besonderheiten des Indoor Cycling Bikes .....	9
6. Radeinstellung.....	10
7. Zusammenfassung: „10-Punkte-Regel“ .....	14
8. Einnahme einer korrekten Haltung auf dem Bike.....	15
B. Die Techniken des Team ICG® Indoor-Cycling .....	16
1. Korrekte „Pedaling“ Technik.....	16
2. Die TEAM ICG® Einteilung der Teilnehmer in 4 Gruppen .....	20
3. Die TEAM ICG® Indoor Cycling Basic und erweiterten Fahrtechniken .....	21
4. Die TEAM ICG® Indoor Cycling Variationen der Techniken .....	29
<b>Teil 3</b> .....	33
1. Allgemeiner Aufbau von I.C. Kursstunden.....	34
2. Stundenformat Unterschiede L1 zu L2.....	35
2.1 Der Aufbau von Kursstunden .....	36
3. Indoor Cycling Stunden Planung, Erstellung und Gestaltung .....	39
4. Die Gestaltung von Kursstunden .....	45
5. Die Mixed Classes.....	47
6. Beispiele zur Anordnung der Bikes.....	48
<b>Teil 4</b> .....	52
1. Korrekte Atmung.....	53
1.1 Atemübungen .....	53
2. Das Führen einer I.C. Kursstunde.....	54
3. Unterrichtspunkte zur Vermittlung der Kursstunde.....	56
4. Dehnungsübungen (Stretching).....	57
5. Wie und was muss korrigiert werden? .....	61
<b>Teil 5</b> .....	63
1. Trainingssteuerung .....	64
2. Die Energiezonen / Trainingszonen: .....	67
<b>Teil 6</b> .....	69
1. Musikaufbau - Warum Musik zum Indoor Cyling?.....	70
2. Musikaufbau - Wofür steht die Musik? .....	70

2.1.	Beat70	
2.2.	Offbeat .....	70
2.3.	Takt 70	
2.4.	Phrase .....	71
2.5.	Musikbogen .....	71
2.6	Die Große 1 / Kleine 1 .....	71
2.7	Rhythmusarten .....	71
3.	Cueing (Zählen) mit der Musik .....	72
3.1	Cueing (Zählen) mit der Musik .....	72
4.	Musikgeschwindigkeit .....	73
5.	Zählen der bpm .....	73
6.	Empfohlene Musikgeschwindigkeit .....	73
<b>Teil 7</b>	<b>Pflege und Wartung .....</b>	<b>77</b>
	Lösungen zu den Aufgaben im Text: .....	86
	Instruktor Informationen .....	91
	Literatur .....	92
	Contributors: .....	92
	Hausarbeit .....	93

# | Teil 1

## Vorwort

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

„Herzlich Willkommen!“ zu der TEAM ICG® Pro Level Ausbildung.

Nachdem Du die Basic Ausbildung absolviert hast, erhältst Du nun ein weiteres und interessantes und abwechslungsreiches Lernprogramm auf Deinem Weg zum TEAM ICG® Elite Instructor.

Das Ziel des Pro Levels ist die Vertiefung und Erweiterung des Indoorcycling Basiswissens.

Durch die Erweiterung der Indoor Cycling Grundtechniken hast Du neue Möglichkeiten für die Kursgestaltung im Mittelstufen- (Level 3) und Fortgeschrittenenbereich (Level 4)

Du wirst Deinen persönlichen Unterrichtsstil weiterentwickeln und die neuen Kenntnisse

Beim TEAM ICG® Indoor Cycling Konzept werden Menschen unterschiedlichster Altersstufen und unterschiedlichem Leistungsvermögen erfolgreich unterrichtet.

So lässt sich die Philosophie des TEAM ICG® Indoor Cycling in nur einem Satz zusammenfassen:

„Höchsten individuellen Trainingserfolg bei maximalem Spaß mit größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung“

Du ein Instruktor wie jeder andere?

Wo liegt der Unterschied? Als TEAM ICG® Indoor Cycling Instruktor wirst Du es verstehen, Emotionen zu wecken und zu fördern, die Gruppe in dynamische Bewegungsabläufe zu binden und unglaublich viel Spaß zu vermitteln.

Du wirst lernen:

- Deine Kursteilnehmer sicher zu führen und zu begeistern.
- Die Motivation während des gesamten Kurses aufrecht zu erhalten.
- Kurse nach bestimmten Zielgruppen erfolgreich zu differenzieren.
- Deinen eigenen, individuellen Unterrichtsstil zu entwickeln.
- Deinen Mitgliedern Erfolgserlebnisse zu verschaffen.
- Durch die gezielte Einbindung der Musik neue Dimensionen der Begeisterung zu vermitteln.
- Mixed Classes, in denen Personen mit unterschiedlichen Leistungslevels teilnehmen, sicher zu leiten und herzfrequenzorientiert, individuell zu trainieren.

## Wie wirst Du ein guter Indoor Cycling Instruktor?

Ausgebuchte Kursräume, hochmotivierte Gesichter, schweißgetränkte Kleidung und eine absolute Begeisterung, die bei allen Teilnehmern eine noch nie gekannte Faszination auslöst.

Dies sind die Attribute, die den Erfolg beschreiben. Es sind die Attribute, die das TEAM ICG® Indoor Cycling Konzept begleiten und die so ausgebildeten Instruktoren mit einem unglaublichen Erfolg in ihren Kursen bestätigen.

Das TEAM ICG® Ausbildungskonzept ist für Instruktoren entwickelt worden, die Ihren persönlichen Erfolg im Kursbereich steigern und durch ehrliche Emotionen die „Faszination der Begeisterung“ für sich selbst erleben und erfolgreich auf alle Teilnehmer übertragen möchten.

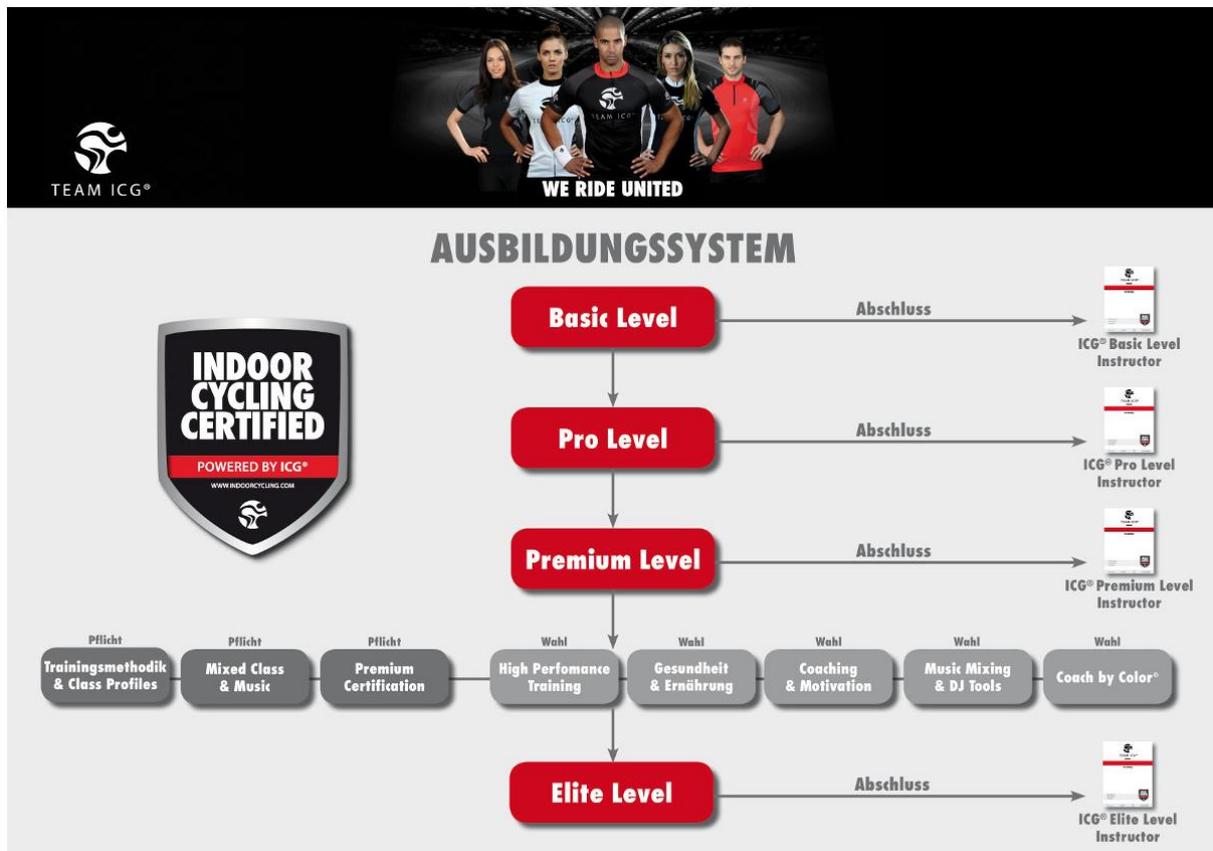
Da vieles im Alleingang nicht mehr zu realisieren ist, bietet Dir TEAM ICG® maßgeschneiderte Ausbildungsbausteine als Voraussetzung für die erfolgreiche Integration von Indoor Cycling in einer Fitnessanlage.

Weiterführende, erfolgsorientierte Aufbau- und Spezialisierungsangebote sichern ein hohes Maß an Abwechslung und garantieren dauerhaften Erfolg.

Wegen der Vielzahl aller Bestandteile des Indoor Cycling bietet das TEAM ICG® Ausbildungsprogramm ein modulares Konzept, welches sich zielorientiert in 4 Bausteine aufschlüsselt.

Um beständig erfolgreich zu sein, besteht auch hier die Notwendigkeit sich durch den Besuch von Fort- und Weiterbildungen, sowie Workshops zu verbessern und zu optimieren.

# Team ICG® Ausbildungssystem



## | Teil 2

### Zur Lernorientierung:

In Teil 2 sollst Du:

- ⊕ Die Leitlinien zur Sicherheit und Gesundheit für das ICG® Indoor Cycling kennen und anwenden lernen
- ⊕ Die 10 Punkte der Theoretischen Einweisung einer Einsteiger Level 1 Kursstunde in Theorie und Praxis durchführen können
- ⊕ Die grobe Unterteilung der Teilnehmer in 4 Leistungslevel kennen und diese vornehmen können
- ⊕ Die gesamten TEAM ICG® Techniken kennenlernen und ihre Variationen verstehen und diese zusammen mit den Trittfrequenzen und Handpositionen anwenden können

In Teil 2. A lernst Du zunächst die **Leitlinien zur Sicherheit und Gesundheit** des TEAM ICG® Indoor Cycling kennen. Dazu gehören die Punkte:

Gesundheitscheck,  
Ausstattung der Teilnehmer,  
Energieverlust & Energieversorgung,  
Einfühlsames Unterrichten,  
Besonderheiten des Indoor Cycling Bikes,  
Radeinstellung,  
Korrekte Haltung auf dem Rad,  
die in der **10-Punkte Regel für Sicherheit und Gesundheit** zusammengefasst werden.

Im zweiten großen Abschnitt, dem Teil 2. B geht es dann um die Techniken des Indoor-Cycling. Dazu werden folgende Punkte angesprochen:

Der Runde Tritt (Pedaling)

Die Einteilung der **TEAM ICG® Basic Indoor Cycling und erweiterten Techniken:**

Seated Road	Wave Riding	Speed Bumps
Seated Climb	Hillspeed	
Standing Climb	Wiegetritt	Standing Jogging
Jumps.		

***"Die TEAM ICG® Basic Indoor Cycling Techniken bilden die Grundlage für den Aufbau von sicheren, effektiven und spaßvollen Indoor Cycling Kursstunden."***

# A. Die Sicherheitsregeln

## 1. Der Gesundheitscheck

Bevor Du startest:

Es ist von absoluter Notwendigkeit, den Gesundheitszustand der Teilnehmer abzufragen. Falls Du Dir in Bezug auf den genannten Gesundheitszustand unsicher bist, sollte sich der Teilnehmer an einen Arzt wenden.

Nicht trainierte Teilnehmer sollen in den Indoor Cycling Kursen nur bis ca. 80 % ihrer maximalen Herzfrequenz belastet werden; das Tragen eines Pulsmessers ist dringend zu empfehlen.

Als sehr allgemeine Faustformel gilt für die Trainingsherzfrequenz (THF) bzw. den Trainingspuls:

$THF = 220 \text{ minus } (-) \text{ Lebensalter mal } (x) 0,75.$

Alternativ wird häufig auch die Karvonen-Formel verwendet:

$THF = RHF + (MHF - RHF) \times \% \text{ der Intensität, bzw.}$

$THF = RHF + (HFR \times \% \text{ der Intensität}),$

wobei i. d. R. zwischen 60 und 80 % als Intensität gewählt werden.

(MHF ist die maximale Herzfrequenz (ca. 220 – Lebensalter), RHF die gemessene Ruheherzfrequenz und HFR die Herzfrequenzreserve, also  $MHF - RHF$ ).

Grundsätzlich ist zur weiteren Orientierung jegliche Kurzatmigkeit zu vermeiden.

Noch detailliertere Informationen über den sinnvollen Einsatz des herzfrequenzkontrollierten Indoor Cycling Trainings erhältst Du in den weiterführenden Modulen der TEAM ICG® Education.

## 2. Ausstattung der Teilnehmer

Die Teilnehmer sollten bei der Ausstattung Folgendes beachten:

Ein Herzfrequenz-Messgerät anlegen - zur Steuerung für ein sicheres, individuelles Training. Trage als Vorbild selbst eine Pulsuhr während des Kurses.

Ein Handtuch unterlegen - da beim I.C. der Fahrtwind fehlt, erfolgt die Abkühlung des Körpers durch eine erhöhte Schweißabsonderung.

Eine Trinkflasche nutzen - aus medizinischer Sicht ist es erforderlich pro 60 Minuten Kurs mindestens 0,75 Liter Flüssigkeit aufzunehmen.

Festes Schuhwerk mit steifer Sohle tragen – am besten Radsportschuhe. Keinesfalls Straßenschuhe, Stoffschuhe oder hohe Absätze. Diese verursachen ein unangenehmes Fahrgefühl und rufen im schlimmsten Fall Verletzungen hervor.

Lange Schnürsenkel in den Schuhen oder Socken "verstauen".

Empfehlenswert sind Radhosen mit Einsatz sowie enganliegende, wenn möglich schienbeinfreie Hosen, um zu verhindern, dass sich die Hose in der Kurbel verfängt.

Bei übergewichtigen Personen ist der CYCLEwell-Sattel empfehlenswert (Vertrieb über die Cytech GmbH).

## 3. Energieverlust & Energieversorgung während einer I.C. Stunde

Die Teilnehmer sollten auf den erhöhten Kalorienverbrauch und -bedarf hingewiesen werden. Der Körper muss mit ausreichend Energie versorgt werden, um den auftretenden Belastungen Stand halten zu können.

Eine Stunde intensives Indoor Cycling kann bis zu 800 Kcal verbrennen und die Körperflüssigkeit um ca. 1 Liter reduzieren.

Auf Grund dieser Tatsache ist es wichtig, die Teilnehmer immer wieder während des Kurses darauf hinzuweisen, innerhalb von Trinkpausen genügend Flüssigkeit aufzunehmen.

#### 4. Einfühlsames Unterrichten

Wichtige Hinweise: Die Teilnehmer sollten nur innerhalb ihrer eigenen Herzfrequenzzonen trainieren und sich, wenn notwendig, immer wieder eine kurze Pause während des Kurses gönnen.

Bei den ersten Anzeichen von Überlastung und Kurzatmigkeit (Herzfrequenzkontrolle!) den Widerstand lösen und ruhig mit gemäßigter Trittfrequenz weiterfahren, um nach der Regenerationsphase wieder in den laufenden Kurs einzusteigen.

Sonstiges: Kaugummis sollten während eines I.C. Kurses aus dem Mund genommen werden.

#### 5. Besonderheiten des Indoor Cycling Bikes

Der Starrlauf

Der Widerstandsregler

Die Notbremse und die Bremswirkungen

Besonders wichtig vor einem Einsteigerkurs L1 ist die Erklärung des **Starrlaufes** (d. h., dass das Rad keinen Leerlauf hat!) und der Notbremse. Dadurch wird das Sicherheitsgefühl der Teilnehmer auf ein Maximum erhöht. Es ist zudem ratsam, nach der Einweisung die Teilnehmer zuerst einige Minuten fahren zu lassen, so dass sie ein Gefühl für den etwas ungewohnten Ablauf der Bewegungen bekommen.

Während dieses Fahrens wird dann die Widerstandsregulierung mit den Teilnehmern getestet. Beim Drehen des **Widerstandsreglers** nach rechts wird der Widerstand erhöht und die individuelle Belastung gesteigert. Beim Drehen des Widerstandsreglers nach links wird die Belastung wieder reduziert.

Außerdem sollten die Teilnehmer ein paar Mal die **Notbremse** ziehen, um das Rad schnell anzuhalten, damit sie auch hier die Sicherheit im Umgang erlangen.

## 6. Radeinstellung

Damit eine optimale Kraftübertragung bei maximaler gesundheitlicher Effizienz gewährleistet werden kann, ist es besonders wichtig, die Einstellung des Tomahawk Bikes gewissenhaft durchzuführen.

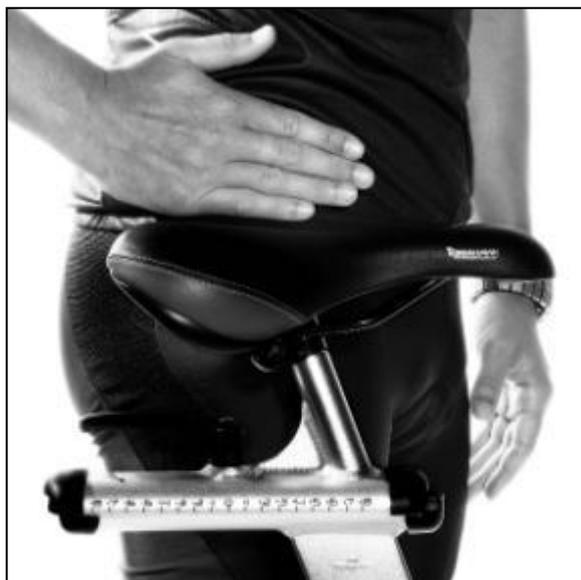
Erfolgreiches Indoor Cycling "steht und fällt" mit der korrekten Einstellung des Bikes. Ein nicht korrekt eingestelltes Indoor Bike lässt beim Kursteilnehmer ein unangenehmes Fahrgefühl aufkommen und kann bei regelmäßigem Indoor Cycling Schmerzen im Fuß-, Knie-, Hüft-, und Rückenbereich verursachen.

### 6.1 Einstellung des Sattels: Die grobe (vertikale) Einstellung der Sattelhöhe

Eine korrekte Sitzposition ist von entscheidender Bedeutung, um einen gesunden Bewegungsablauf zu gewährleisten. Nur so kann garantiert werden, dass eine optimale Kraftentwicklung erreicht und ein effektives Training für alle Zielgruppen realisiert werden kann. Zudem wird der gesamte Bewegungsapparat geschont.

Besonders wichtig ist hierbei die vertikale (senkrechte) und horizontale (waagrechte) Sattelleinstellung.

Die „grobe“ Einstellung der Sattelhöhe erfolgt, indem man sich aufrecht neben den Sattel stellt. Die Oberkante des Beckenknochens (Beckenkamm) sollte sich **DREI** bis **VIER** Finger breit oberhalb des Sattels befinden (abhängig von der Einstellung der Standfüße).



*Sattelhöhe*

## 6.2. Lenker: Die grobe (vertikale) Einstellung der Lenkerhöhe

Nachdem die Sattelhöhe grob eingestellt wurde, wird nun der Lenker auf Sattelhöhe eingerichtet. Der Oberkörper sollte sich in einem 45° Winkel zur Horizontalen befinden.



*Lenkerhöhe*

## 6.3. Die grobe (horizontale) Einstellung des Abstands Sattel zum Lenker

Jetzt wird die horizontale (waagrechte) Position des Sattels (Satteltiefe) grob fixiert, indem der Ellbogen an die Sattelspitze angelegt wird und die Fingerspitze des Mittelfingers den Lenker im Vorbaubereich ( „erster Knick“ ) berührt (Ellbogen an der Sattelspitze und Mittelfinger am „ersten Knick“). Handgelenke und Finger sind dabei gestreckt.

*Wichtig: Nullstellung der horizontalen Lenkerposition!*



*Sattelabstand zum Lenker*

Nachdem wir die Einstellung des Rades soweit durchgeführt haben, wird für den Großteil der Teilnehmer die ideale Sitzposition bereits gefunden sein. Darüber hinaus sorgt die jetzt folgende Feineinstellung auf dem Rad für die gesundheitlich optimale Sitzposition der Teilnehmer.

## 6.4. Feineinstellung des Rades

### 6.4.1 Sattelhöhe



*Sattelhöhe Grundhaltung*

Für die Feineinstellung des Indoor Bikes setzen wir uns auf das Bike, ohne in die Pedale zu treten.

Wir bringen ein Pedal auf den tiefsten Punkt. Die *Ferse* befindet sich auf dem Pedal und der Fuß steht waagrecht zur Unterlage.

Das Bein sollte leicht beug- und streckbar sein, ohne dass die Hüfte zu einer Seite abkippt oder nach oben gedrückt wird.

Für den Fall, dass die Hüfte auf der Seite des gestreckten Beines nach unten kippt, sollte der Sattel um eine Position nach unten gesenkt werden. Im umgekehrten Fall, also wenn sich die Hüfte nach oben drückt, muss der Sattel um eine Position nach oben verändert werden.

### 6.4.2 Abstand Sattel zum Lenker

Für die horizontale (waagrechte) Feineinstellung bringen wir die Pedalen auf eine Höhe (03.00 Uhr Position), *Fußballen* auf der Pedale.

Wir kontrollieren in dieser Stellung, ob beim vorderen Pedal die Kniescheibe im Lot über der Pedalachse steht (senkrecht von oben betrachtet). Falls nicht, korrigieren wir die Position der horizontalen Sattelverstellung entsprechend.



*Kniescheibe im Lot über der Pedalachse  
richtige Stellung*

### 6.4.3 Lenkerhöhe (Feineinstellung)

Hat der Teilnehmer Rückenprobleme oder starke Verspannungen im Schulter-, und Nackenbereich, sollte der Lenker generell etwas höher gestellt werden.

## 7. Zusammenfassung: „10-Punkte-Regel“

### Als Leitlinie für Sicherheit und Gesundheit beim ICG® Indoor-Cycling

Als Leitlinie für die richtige Reihenfolge der theoretischen Einweisung bei einer Einsteiger Level 1 Kursstunde gilt die sog. „10-Punkte-Regel“.

## 10-Punkte-Regel für Sicherheit und Gesundheit beim ICG® Indoor-Cycling

1. Gesundheitscheck / Einschränkungen
2. Kontrolle der Bekleidung / Schnürsenkel!
3. Kontrolle Handtuch, Getränk, Herzfrequenz - Messgerät
4. Erläuterung Starrlauf, Widerstand und Bremse
5. Einstellung der Sattelhöhe
6. Einstellung des Lenkers
7. Einstellung Abstand Sattel zum Lenker (Satteltiefe)
8. Aufsteigen! Kontrollpunkt 1 – Sattelhöhe
9. Kontrollpunkt 2 – Abstand Sattel zum Lenker
10. Bremstest und Widerstandstest (mindestens 3 mal)

## 8. Einnahme einer korrekten Haltung auf dem Bike

Damit die Teilnehmer während des gesamten Kurses ein angenehmes Fahrgefühl empfinden, ist es die Aufgabe des Instructors die korrekte Haltung zu vermitteln und diese immer wieder im Laufe der Stunde zu kontrollieren. Dazu zählt Folgendes:

### 8.1 Griffpositionen am Lenker



Handposition 1



Handposition 1, Variante



Handposition 2



Handposition 3



Handposition 4



Handposition 5



Handposition 6

## 8.2 Haltung von Handgelenk / Armen / Schultern

Handgelenke neutral, gerade halten.

Die Arme sind parallel / die Ellbogen zeigen zum Boden.

Die Schultern sind entspannt und locker.

In Handposition 1 umfassen die Hände etwa in Schulterbreite den Lenker.

## 8.3 Haltung von Gesäß / Beinen / Knien

Das Gesäß ist mittig auf dem Sattel und die Hüfte horizontal ausgerichtet oder Hüfte bleibt waagrecht.

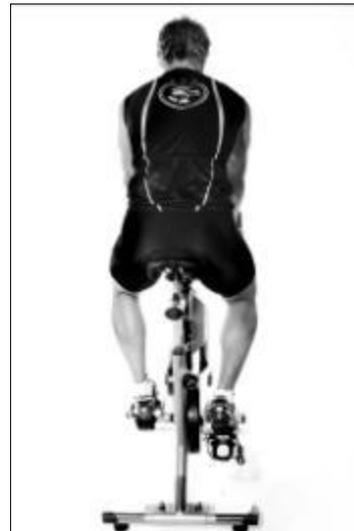
Die Knie sind möglichst parallel. Dies ist abhängig von der natürlichen Beinhaltung.



richtige Position



falsche Position



falsche Position

# B. Die Techniken des Team ICG® Indoor-Cycling

## 1. Korrekte „Pedaling“ Technik

Achte von Anfang an darauf, dass sich die Kursteilnehmer eine korrekte Fahrtechnik („Runder Tritt“) aneignen. Dies bedeutet, dass ein Bein in der Druckbewegung und das andere Bein gleichzeitig in der Zugbewegung ist. Die Zugbewegung macht sich dabei durch ein leichtes Anheben der Ferse bemerkbar.

Die Trainingseffizienz wird dadurch um ein Vielfaches gesteigert und die gesunde Gelenkbelastung verbessert. Um sich an den „Runden-Tritt“ zu gewöhnen, ist es erforderlich, sich während desfahrens immer wieder auf diese, meist ungewohnte Bewegung zu konzentrieren.

### 1.1 „Pedaling“ Technik Muskeln

Druck-Phase: Gesäßmuskel (Gluteus max.), Kniestrecker (Quadriceps), Hüftstrecker, Wadenmuskulatur

Zug-Phase: Kniebeuger, Hüftbeuger, Schienbeinmuskulatur

### 1.2 „Runder Tritt“

Wird die Druck- und Zug-Phase auf dem Ziffernblatt einer Uhr dargestellt, so sind neutrale Phasen immer bei 12.00 Uhr und 06.00 Uhr zu erkennen. Die Druck-Phase beginnt dann ungefähr bei 01.00 Uhr und die Zug-Phase bei 07.00 Uhr.

Eine gute "Pedaling"-Technik erkennt man am besten aus der rückwärtigen und seitlichen Ansicht. Die Hüfte befindet sich in einer waagrechten Position und kippt seitlich weder nach oben noch nach unten.



Abkippen der Hüfte

Die Fersenhaltung bei der Zug-Phase ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wichtig: Keine „Spitz-Fuß“ Stellung.



richtige Fußhaltung



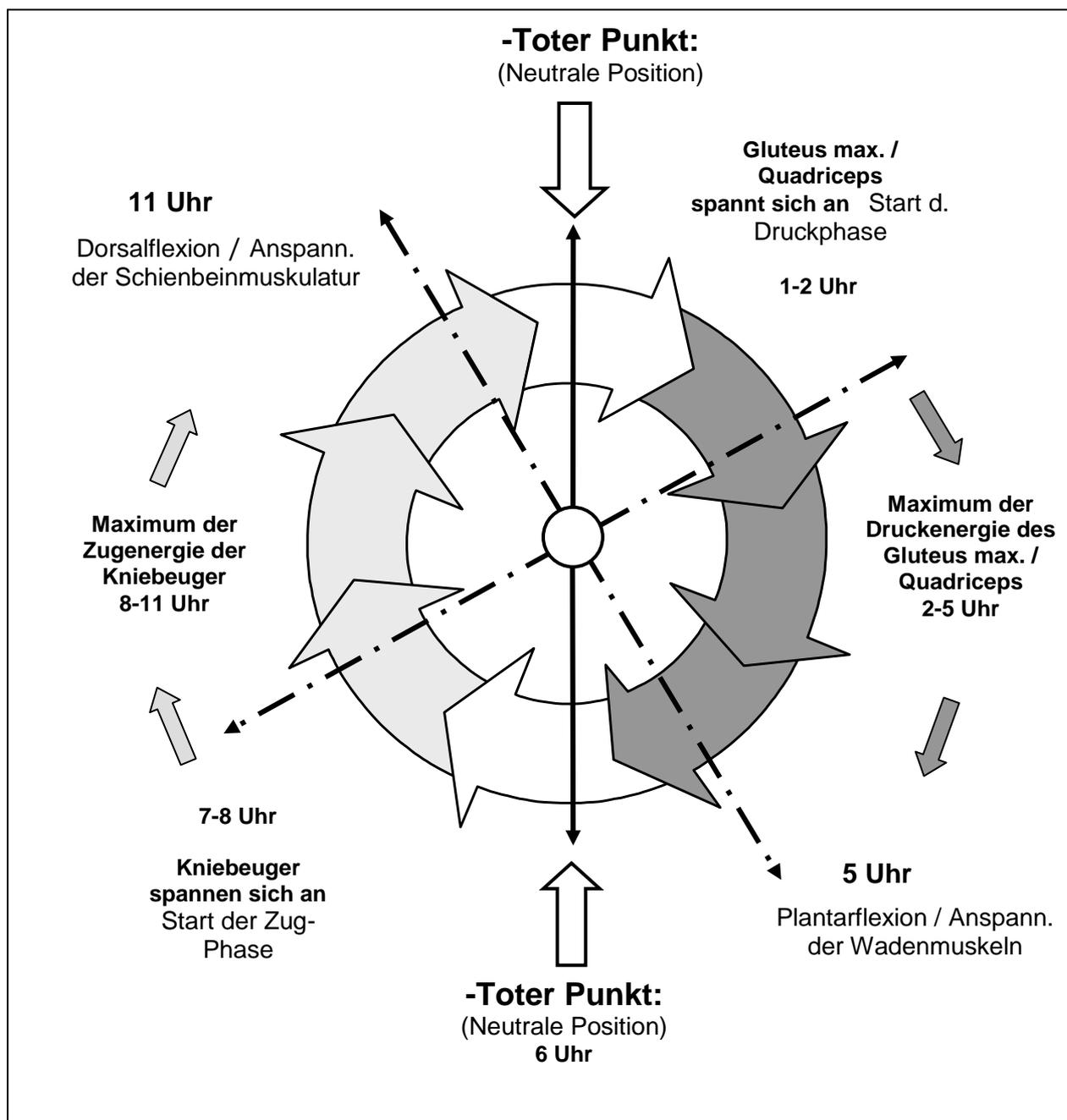
falsche Fußhaltung

**Merke:**

Achte von Anfang an darauf, dass sich die Kursteilnehmer eine korrekte Fahrtechnik ("Runder Tritt") aneignen.

Die Trainingseffizienz wird dadurch um ein Vielfaches gesteigert und eine gesunde, physiologische Gelenkbelastung garantiert. Um sich an den "Runden-Tritt" zu gewöhnen, ist es erforderlich, sich während des Fahrens immer wieder auf diese, meist ungewohnte Bewegung zu konzentrieren.

### 1.3 Grafische Darstellung der Druck- und Zug-Phase



Plantarflexion = Fuß wird im Sprunggelenk nach unten bewegt ("gestreckt")

Dorsalflexion = Fuß wird im Sprunggelenk nach oben bewegt ("gebeugt")

## 2. Die TEAM ICG® Einteilung der Teilnehmer in 4 Gruppen

Um gemäß unserer Philosophie (Der höchste individuelle Trainingserfolg bei maximalem Spaß und größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung) die Indoor Cycling Kurse durchzuführen, teilen wir die Teilnehmer in folgende 4 Gruppen ein:

Einsteiger - Level 1: Erstkontakt und bis zu ca. 10 IC Kurseinheiten

Einsteiger - Level 2: Ab ca. 10 IC Kurseinheiten

Mittelstufe - Level 3: Regelmäßiges Indoor Cycling über mehrere Monate

Fortgeschrittene - Level 4: Sehr gut trainiert und Radsportorientiert

**Beachte:** Dies ist eine stark vereinfachte Einteilung die natürlich von sehr vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist wie zum Beispiel: Wie oft trainiert der Teilnehmer die Woche, hat er grundsätzlich sportliche Erfahrung, ist er absoluter Sportanfänger usw. Die Übergänge sind sehr häufig fließend und unabhängig von der Einteilung darf der Teilnehmer niemals überfordert werden.

### 3. Die TEAM ICG® Indoor Cycling Basic und erweiterten Fahrtechniken

Bei den nachfolgenden Techniken handelt es sich um die Erweiterung der Grundtechniken des TEAM ICG® Indoor Cycling Konzeptes.

Achte besonders darauf, dass diese Mittelstufen (L3)- und Fortgeschrittenen (L4)-Techniken nur bei einer absolut korrekten Ausführung der TEAM ICG® Grundtechniken (Seated Road, Seated Climb, Standing Climb und Jumps) in den Kurs integriert werden.

#### **Bei den Trittfrequenzangaben (Tfq) ist Folgendes zu beachten:**

Gilt „Tfq = bpm“ fahren wir den Offbeat der Musik (Mit Offbeat ist hier nicht außerhalb des Beats gemeint, siehe Kapitel , Indoor Cycling und Musik‘)  
d.h. wir machen pro Beat eine vollständige Pedalumdrehung

Gilt „Tfq = bpm/2“ fahren wir im Beat der Musik  
d.h. wir machen pro Beat ½ Umdrehung also mit 2 Beats eine Pedalumdrehung.

Genauere Ausführungen zur Ableitung der Trittfrequenzen von den Beats per Minute (bpm) werden in dem Kapitel „Indoor Cycling und Musik“ gemacht.

### 3.1 Seated Road – Lass Rollen

Diese Fahrtechnik eignet sich ideal für das Warm Up, Cool Down und für Erholungsphasen während einer I.C. Kursstunde. Dabei ist auf Folgendes zu achten:

Grundsätzlich mit leichtem (Grundwiderstand) bis mittlerem Widerstand fahren. Diese Übung muss nicht bindend im Rhythmus der Musik gefahren werden. Wir bezeichnen dann diese Art des Fahrens auch als "Lass Rollen". Die Geschwindigkeit sollte bei einer Trittfrequenz bis max. 100 Tfq für L1 und bis max. 120 Tfq für L2 liegen.

*Merke: Bei I.C. Kursen in den Bereichen Mittelstufe (L3) und Fortgeschrittene (L4) liegt die maximale Trittfrequenz ebenfalls bei 120 Tfq.*

Im **Warm Up** gilt für **beide Level maximal** eine Trittfrequenz von **100 Tfq**. Im **Cool Down** ist die Geschwindigkeit immer **unter 100 Tfq**. Die Hände sind dabei in Position 1 oder 2. Ab Level 3 kann auch in der Position 4 gefahren werden



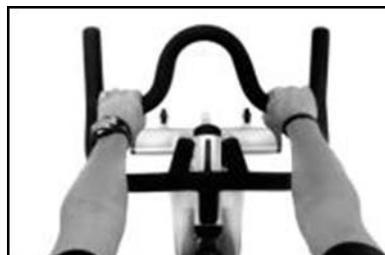
Handposition 1  
(Ab Level 2)



Handposition 1 variante



Handposition 2



Handposition 4  
(Ab Level 3)

### 3.2 Seated Road – Offbeat

Bei dieser Variante der Seated Road nutzen wir gezielt den Offbeat der Musik. Wichtige Punkte bei der Seated Road – Offbeat Technik:

Den Oberkörper komplett anspannen – Oberkörper bleibt ruhig.

Das Gesäß fest in den Sattel drücken.

Diese Technik darf nur mit Widerstand gefahren werden. Die Knie bleiben parallel.

Die gefahrene Geschwindigkeit im Mainpart sollte hier für L1 bei einer Trittfrequenz von 80-100 Tfq und bei L2 von 80-120 Tfq liegen.

### 3.3 Seated Climb – Alle Level

Die Technik Seated Climb wird aus der Seated Road aufgebaut. Mit dieser Übung simulieren wir z.B. das Fahren am Berg im Sitzen.

Die Trittfrequenzen der Technik liegen bei 50-80 Tfq.

Der Widerstand kann während dieser Übung nach oben und unten variiert werden. Die Belastung durch eine erhöhte Körperspannung („Nur die Beine“ – „Frozen“) mit 32 Beats Intervallen (L1) und bei L2 angepasst gesteigert werden. **Bitte beachte hierbei unbedingt die Herzfrequenz/Atmung der TN, immer darauf hinweisen dass bei dieser statischen Spannungsübung kein TN in eine Pressatmung verfällt!**

Die korrekte Oberkörperhaltung sollte ca. 45° betragen.

Die Hände sind in der Handposition 1 oder 2.

Die Energie der Bewegung sollte aus den Beinen kommen. D.h. der Oberkörper ist ruhig und der Rücken gerade (Brustkorb aufgerichtet) (Siehe unten).



richtige Haltung HP1



richtige Haltung HP2

Die Bilder zeigen die korrekte Oberkörperhaltung der Fahrtechnik Seated Climb in Handposition 1 und 2.

Seated climb ‚Frozen‘ a L1 max 32 Beats, ab Level 2 max angepasst.  
Trainingsziel: Bessere Rumpfstabilisation, höhere Trainingseffektivität.

### 3.4 Standing Climb – Alle Level

Wir beginnen immer aus dem Seated Climb heraus. Bei Einsteigern am Anfang nur kurze Intervalle im Stehen fahren (z.B. 2 Phrasen), dann die Zeitintervalle langsam steigern. (maximal 1 Musikbogen). Beachte die Herzfrequenz!

Beim Fahren dieser Technik sind folgende Punkte zu beachten:

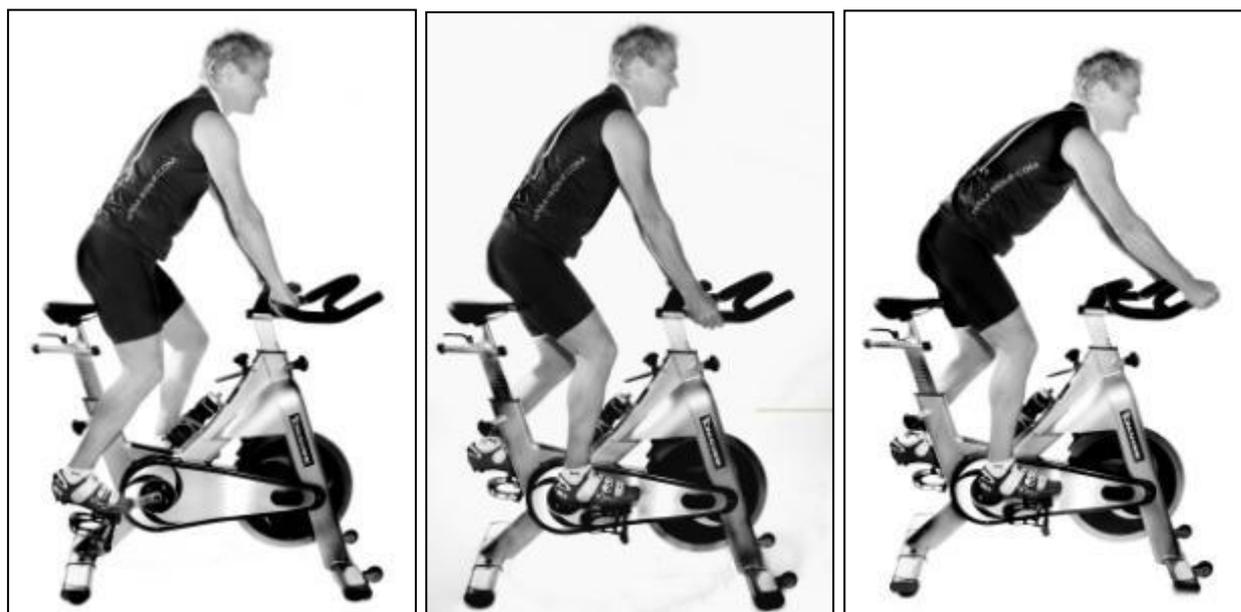
Trainierte Personen können ganze Musiktitel (ca. 3-4 Min.) im Stehen fahren. **Bei Einsteigern unbedingt genügend Erholungspausen im Sitzen einplanen.**

Bei dieser Technik ist es wichtig die Stellung der Hüfte zu beobachten. Diese sollte stabil sein und nicht nach links oder rechts abkippen. Das Gesäß befindet sich dabei immer über dem Sattel.

Während der "Climbing"-Phase wechseln wir von der Handposition 1/2 in die HP 2/3. Bevor wir uns wieder setzen, wechseln wir zurück in die HP 2/1. Das Aufstehen und Setzen wird immer in der Handposition 1 oder 2 durchgeführt. **Ab Level 3 können nach dem Aufstehen alle Handpositionen (HP 1-6) gefahren werden.**

Ab dem Level L2 kann die Belastung durch eine erhöhte Körperspannung (Frozen) in Intervallen von maximal 32 Beats gesteigert werden. (Herzfrequenzkontrolle!) Das gesamte Körpergewicht befindet sich immer über den Pedalen. Die Hände umgreifen locker den Lenker.

Die Trittfrequenz der Technik liegt bei 50-72 Tfq. Ab Level 3 bei 50-80 Tfq.



Startposition

Übergangposition

Endposition

Starte die Übung von der Seated Climb, Handposition 1/2 heraus, erhöhe wenn notwendig nochmals den Widerstand. Stehe nun langsam auf und beachte, dass sich das Gesäß weiterhin über dem Sattel befindet. Wechsle dann eine Hand nach der anderen in die Handposition 2/3 und stabilisiere Deinen Oberkörper.

### 3.5 Jumps Einsteiger Alle Level

Jumps sind rhythmische Wechsel von sitzenden und stehenden Passagen. Die Trittfrequenz der Technik liegt für L1 bei 50-72 Tfq und ab L2 bei 50-80 Tfq .

- Diese Fahrtechnik beginnen wir im Seated Climb.
- Die Hände umgreifen den Lenker in Handposition 1 oder 2
- Um sich an die Bewegung zu gewöhnen, beginnen wir zunächst mit 16 Beat-Intervallen und reduzieren dann, je nach Leistungsstufe auf 8 Beat- und 4 Beat-Intervalle.
- Einsteiger L1 Jumps: 16 oder 8 Beat-Intervalle
- Einsteiger L2 Jumps: 16, 8 oder 4 Beat-Intervalle
- Mittelstufe L3 und Fortgeschrittene L4 Jumps: 16, 8, 4 oder 2 Beat-Intervalle
- Bei Einsteiger L1 Kursen sollten wiederum genügend Erholungspausen eingeplant werden. Achte auf die Herzfrequenz/Atmung und vermeide Überbelastung!
- Einsteiger L2 Jumps können länger durchgeführt und der Widerstand dabei etwas höher gewählt werden.
- Mittelstufe und Fortgeschrittene L3-L4 Jumps können entsprechend angepasst werden.

#### **Während des Fahrens dieser Technik ist Folgendes zu beachten:**

- Die Auf- und Ab Bewegung ist stets langsam und kontrolliert durchzuführen.
- Die gesamte Bewegung wird durch die Kraft der Beinmuskulatur ausgeführt.
- Das Gesäß wird langsam aus dem Sattel angehoben und wieder gesenkt.
- Der Oberkörper ist dabei stabil und die Arme werden parallel gehalten.
- Das Gewicht bleibt über den Pedalen. Die Hände umfassen locker den Lenker (KEIN Abstützen!).

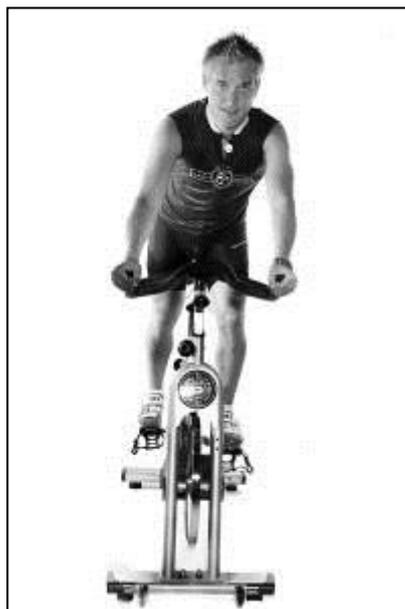
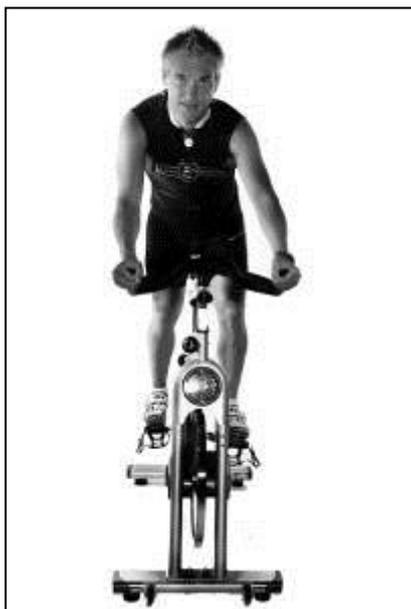
### 3.6 Wiegetritt Nur Mittelstufe (L3) und Fortgeschrittene (L4)

Beim Wiegetritt als Variante des Standing Climb kommt eine leichte Seitbewegung des Oberkörpers hinzu, das Becken bleibt dabei stabil. Die seitliche Bewegung des Oberkörpers entsteht durch das Drücken und Ziehen der Beine bei sehr hohem Widerstand.

Diese Fahrttechnik ist eine Ergänzung zum Standing Climb.

Wichtig: Die Schultern bleiben bei der Seitbewegung auf einer Linie (kippen nicht ab)

**Die Trittfrequenz beträgt 50-60 / Handposition in 3**



### 3.7 Hillspeed Overtake (Überholen) Nur Fortgeschrittene (L4)

Hier simulieren wir das Überholen einer langsamen Radgruppe am Berg im Sitzen oder Stehen. Kurz bevor wir das Tempo anziehen, erhöhen wir nochmals den Widerstand.

**Beim Hill Speed wird eine maximale Trittfrequenz von 120 Tfq. im Sitzen und 100 Tfq. im Stehen nicht überschritten.**

- Beispiel:
- 50-90 Tfq. im Seated oder Standing Climb
  - Kurz vor dem „Überholen“ nochmals Widerstand erhöhen
  - Zum „Überholen“ Tfq. erhöhen bis max 100/120 Tfq.
  - Belastungsintervall höchstens 5-10 Sekunden (Extremes Kurzzeit Intervall)
  - Nach dem „Überholen“ Widerstand reduzieren und zurück in die normale Trittfrequenz von 50-90 Tfq.

Diese Übung wird im Intervall (Siehe Premium Level Modul „Trainingsmethodik und Classprofiles“) und **ausschließlich in Fortgeschrittenen Kursen (L4)** in Handposition 2 Seated Climb) oder HP 3 (Standing Climb) gefahren.

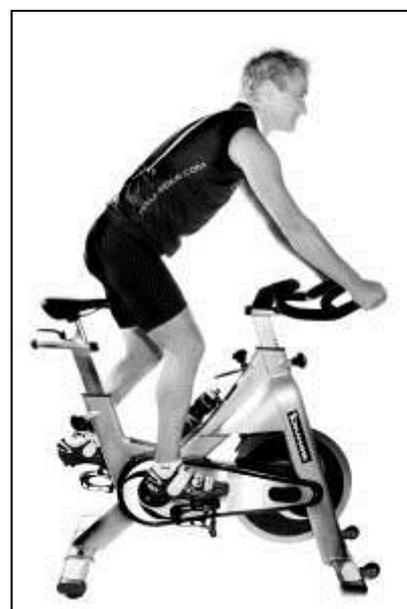
### 3.8 Standing Jogging Nur Mittelstufe (L3) und Fortgeschrittene (L4)

Die Haltung entspricht dem Standing Climb und unterscheidet sich von der Geschwindigkeit und dem Widerstand. Dabei ist folgendes zu beachten:

- Standing Jogging darf in **allen Handpositionen (1-6)** gefahren werden.
- Der Oberkörper ist stabil und unter Spannung. Es sollten keine Seitwärtsbewegungen zu erkennen sein.
- Auf Grund der höheren Geschwindigkeit (Im Vergleich zum Standing Climb) ist der Widerstand etwas geringer.

**Die Trittfrequenz liegt bei 80-100 Tfq.**

**Beispiele:**

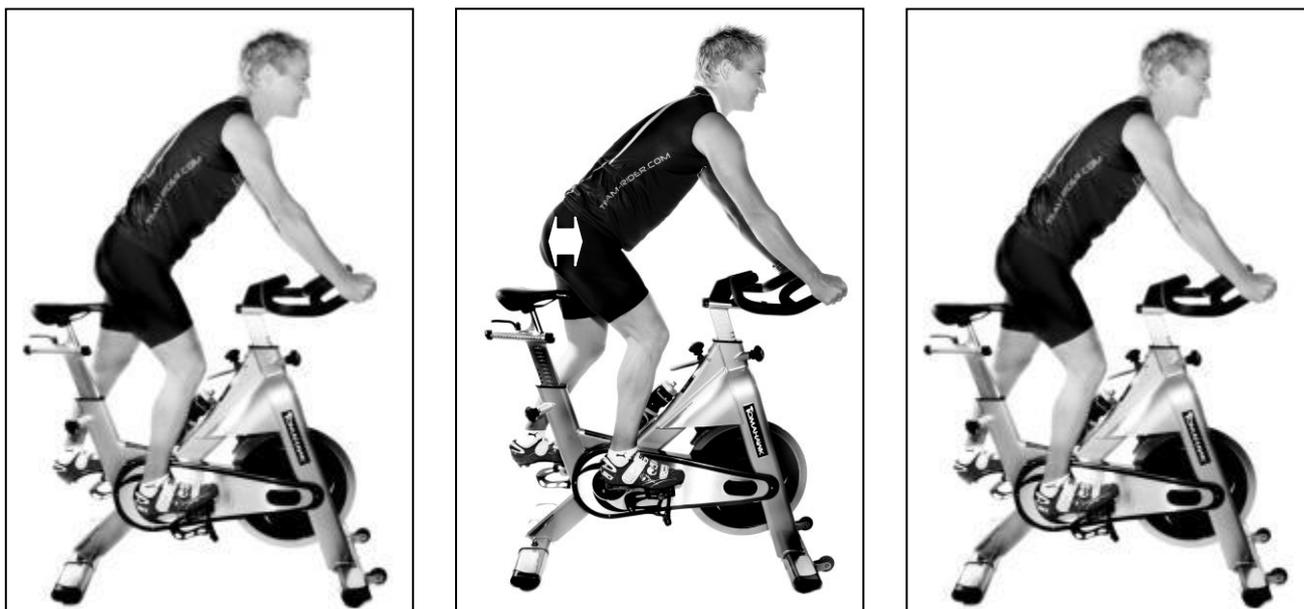


## 8. Wave Riding Nur Mittelstufe (L3) und Fortgeschrittene (L4)

Hier simulieren wir die Gewichtsverlagerungen auf dem Bike in einem Wurzeltrial. Die Körperhaltung beim Wave Riding entspricht der des Standing Climb. Dabei ist folgendes zu beachten:

- Die Hände können in Position 3 oder 5 gehalten werden.
- Der Oberkörper ist stabil und unter Spannung. Es sollten keine Seitwärtsbewegungen zu erkennen sein.
- Die Bewegung erfolgt mit dem Gesäß nach hinten und wieder nach vorn. Das Gesäß befindet sich dabei immer über dem Sattel. Nur kleine Bewegungen.
- Die Knie bleiben während der Bewegung parallel.
- Die Bewegung wird in den gleichen Intervallen wie die Jumps gefahren: 16/8/4/2 Beats

**Die Trittfrequenz liegt bei 50-80 Tfq.**



## 9. Variation Waveriding Speed Bumbs Nur Mittelstufe (L3) und Fortgeschrittene (L4)

- Für die Speed Bumbs ist die Ausgangssituation die Haltung des Standing Climb. Wir gehen auf einen Beat zurück und auf den darauffolgenden Beat wieder in die Ausgangsposition.
- Wie beim Waveriding nur kleine Bewegungen durchführen.

**Die Trittfrequenz liegt bei 50-80 Tfq.**

## 4. Die TEAM ICG® Indoor Cycling Variationen der Techniken

### 4.1 ‚FROZEN‘

Das Fixieren („Frozen“) des Oberkörpers ist bei Einsteigern grundsätzlich nur über einen begrenzten Zeitraum zu empfehlen.

Es dient zur Schulung der allgemeinen Oberkörperstabilisation und Wahrnehmung sowie der Rumpfstabilisation.

Bei Level 1/2 max. 32 Beats im Sitzen / Ab Level 2 max. 32 Beats im Stehen, vorzugsweise in Handposition 3.

### 4.2 Rhythm Press

Bei Einsteiger Level 1 Kursen nur in der Seated Road und Seated Climb. AB Einsteiger Level 2 Kursen kann die Rhythm Press auch beim Standing Climb durchgeführt werden.



Rhythm Press Grundposition



Rhythm Press Tief

## Rhythm Press Technik

Während desfahrens in der Seated Road greifen die Hände in Position 2. Die Unterarme werden parallel gehalten und die Ellbogen zeigen zum Boden.

Es handelt sich dabei um eine fließende Abwärts- und Aufwärtsbewegung der Ellbogen, die im Rhythmus der Musik durchgeführt wird. Sie dient der Abwechslung während desfahrens, zur Schulung fahrtechnischer Sicherheit auf dem Bike und kann mit Atemübungen kombiniert werden.

Ratsam sind zu Beginn 4 Beat-Intervalle "Tief" und 4 Beat-Intervalle "Hoch". Später kann dann auf 2 Beat-Intervalle verkürzt werden.

Die Bewegung sollte klein gehalten werden – KEINE LIEGESTÜTZE!

## Standing Rhythm Press

Rhythm Press im Stehen wird, wie auch das ‚Frozen‘ im Stehen, ausschließlich nur mit Teilnehmern ab dem L2 Level durchgeführt. Zudem müssen diese Teilnehmer eine gute Standing Climb Technik besitzen. (Beachte die Herzfrequenz/Atmung)

Die Hände umgreifen den Lenker in Position 3, das Becken und der Oberkörper sind stabil. Das Gesäß ist in einer ruhigen Position über dem Sattel.

Das gesamte Gewicht ist über den Pedalen. Die Ellbogen zeigen senkrecht nach unten und die Arme sind parallel.

Die Ab- und Aufwärtsbewegungen sind klein und flüssig. Es werden dabei keine Liegestütze simuliert!

Das Rhythm Press im Stehen wird wiederum mit dem Rhythmus der Musik verbunden. Ratsam sind dabei 4 Beat Intervalle "Tief" und 4 Beat-Intervalle "Hoch". Auch diese Intervalle können auf 2 Beats verkürzt werden.



Ausgangsposition



Endposition

## Tabellarische Übersicht zu den TEAM ICG®- Techniken + Variationen

Technik	Level	HP	Tfq*	Bemerkung / Variationen
<b>Seated Road WU</b>	L1 + L2	1 / 1 var. + 2	80-100	Im Warm Up wird eine 100er Tfq nicht überschritten
<b>Seated Road CD</b>	L1 + L2	1 / 1 var. + 2	<100	Im Cool Down bleibt die Tfq unter 100
<b>Seated Road (Offbeat)</b>	L1	1 / 1 var. + 2	80-100	Es wird mit dem Beat/Offbeat gefahren bis max. 100 Tfq
	L2	1 / 1 var. + 2	80-120	Es wird mit dem Beat/Offbeat gefahren bis max. 120 Tfq
	L3 + L4	1/1 var. +2+4	80-120	Es wird mit dem Beat/Offbeat gefahren bis max. 120 Tfq
<b>Seated Road (Lass Rollen)</b>	L1	1 / 1 var. + 2	...bis- 100	Tfq nicht an den Beat gebunden, jedoch max. 100 Tfq
	L2	1 / 1 var. + 2	...bis- 120	Tfq nicht an den Beat gebunden, jedoch max. 120 Tfq
	L3 + L4	1/1 var. +2+4	...bis- 120	Tfq nicht an den Beat gebunden, jedoch max. 120 Tfq --> WS wird so gewählt, dass eine Fahrt im Flachen simuliert wird!
<b>Seated Climb</b>	L1 + L2	1 + 2	50-80	L1/ L2 „Frozen“ in max. 32 Beat-Intervallen in HP 2 --> WS wird so gewählt, dass eine Fahrt am Berg simuliert wird!
<b>Standing Climb</b>	L1 + L2	1/2/3	50-72	Ab L2 „Frozen“ in max. 32 Beat-Intervallen
	L3 + L4	1-6	50-80	Ab L2 auch Rhythm Press bei Standing Climb HP 3 möglich
<b>Variante: Wiegetritt</b>	L3 + L4	3	50-60	Hoher Widerstand – wg. Stabilisierung wird nur in HP 3 gefahren
<b>Jumps</b>	L1	1 + 2	50-72	L 1 8er- und 16er Beat-Intervallen
	L2	1 + 2	50-80	Ab L 2 4er-, 8er- und 16er-beat-Intervallen
	L3+L4	1 + 2	50-80	2er-, 4er-, 8er- und 16er-beat-Intervallen
<b>Standing Jogging</b>	L 3+ L 4	1 – 6	80-100	Niedrigerer Widerstand als bei Standing Climb, Oberkörper stabil halten
<b>Wave Riding</b>	L 3 + L 4	3 + 5	50-80	2er, 4er, 8er und 16er-Beat-Intervall
<b>Variante: Speed Bumbs</b>	L 3 + L 4	3 + 5	50-80	1 Beat rück – 1 Beat vor
<b>Hill Speed</b>	L4	2 + 3	>120/>100	Seated Hillspeed bis max 120 Tfq /Standing Hillspeed bis max 100 Tfq

**\* Hinweis! Die Trittfrequenz lässt sich wie folgt ableiten:**

**a)  $bpm \div 2 = Tfq$**

**Bsp.: 100 bpm = 50 Tfq (es wird im Beat gefahren)**

**b)  $bpm = Tfq$**

**Bsp.: 100 bpm = 100 Tfq (es wird im Offbeat gefahren)**

## Lernkontrollfragen zu Teil 2:

### Aufgabe 1:

Wie heißen die 10 Punkte der Theoretischen Einweisung einer Einsteiger Level 1 Kursstunde?

### Aufgabe 2:

Wie heißen alle TEAM ICG® Indoorcycling Fahrtechniken?

### Aufgabe 3:

Wie heißen die TEAM ICG® Indoorcycling Variationen der Basic Techniken?

### Aufgabe 4:

Welcher Trittfrequenzbereich wird für den Warm Up benutzt?

### Aufgabe 5:

Welche Trittfrequenz wählen wir für den Cool Down?

### Aufgabe 6:

Benenne die maximale Geschwindigkeit (Trittfrequenz pro Minute) für die TEAM ICG® Technik ‚Seated Road‘ bei einer L4 Class im Mainpart

### Aufgabe 7:

Welche Intervalle werden bei der TEAM ICG® Technik ‚Jumps‘ bei einer L3 Class benutzt?

# | Teil 3

Aufbau von I.C. Kursstunden

Gliederung der Kurse in A-B-C-Teile

Der Aufbau einer Einsteiger Level 1 Kursstunde

Der Aufbau einer Einsteiger Level 2 Kursstunde

Kurserstellung und Gestaltung

Mixed Classes

Beispiel zur Anordnung von Bikes

Die richtige Vorbereitung ist der Schlüssel für erfolgreiche Indoor Cycling Kurse.

*Die TEAM ICG® Education lehrt den Instruktor abwechslungsreiche, zielorientierte sowie leistungsgerechte Kurse und Profile selbstständig zu erstellen und zu gestalten.*

## **Zur Lernorientierung:**

Du sollst:

- ⊕ Selbständig L1 - L4 und L1/L2, L2/L3 und L3/L4 Classes aufbauen können
- ⊕ Streckenprofile sowie das zugehörige Herzfrequenzprofil aufzeichnen können
- ⊕ Die Unterrichtsvarianten einer L1/L2, L2/L3, L3/L4 Mix Class, mit denen jeder Teilnehmer entsprechend seines Leistungslevels gefordert wird, nennen können.

## 1. Allgemeiner Aufbau von I.C. Kursstunden

Um den Aufbau von Kursstunden zu verstehen, erinnern wir uns zurück an unsere Schulzeit und versetzen uns in den Deutschunterricht, beim Thema Aufsatz:

Der Aufsatz setzt sich aus drei Teilen zusammen (Einleitung – Hauptteil – Schluss) – dem entsprechen:

A – Das Aufwärmen = *Warm Up (8-10 Minuten)*

B – *Schwerpunkt der Stunde = Main Part (Dauer Variabel)*

C – Das Abkühlen = *Cool Down / Relax / Stretching (8-10 Minuten)*

Die A und C Abschnitte bleiben in ihren Inhalten bei allen Leistungsstufen immer gleich. Das Stretching kann in der Übungsauswahl verändert werden.

Da bei Einsteiger Level 1 Kursen viele Teilnehmer zum ersten Mal mit dem Indoor Cycling in Kontakt treten, wird vor das WARM UP noch eine theoretische Einweisung gesetzt.

### **Während der Warm Up Phase – A**

Langsame Erhöhung der Herz- und Atem-Frequenz

Verbesserung der Durchblutung der Muskulatur

Erhöhung der Körpertemperatur

Die erhöhte Produktion der Gelenkschmiere wird eingeleitet

Mentale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Mainpart

### **Während der Main Part Phase – B**

Stärkung des Herz-Kreislauf Systems

Verbesserung der Ausdauer

Stärkung der Beinmuskulatur

Stressabbau

Verbesserung der Koordination

### **Während der Cool Down Phase – C**

Senkung der Herz- und Atem-Frequenz

Dehnen und Entspannen der Muskulatur

Entspannung von Körper und Geist

Motivation durch Loben der Teilnehmer

## 2. Stundenformat Unterschiede L1 zu L2

(a) 45 Minuten oder (b) 60 Minuten Stundenformat

Einsteiger Level 1	Abschnitt der Kursstunde	Einsteiger Level 2
Evtl. Bikes aufstellen <b>10-15 Minuten</b> <b>Theoretische Einweisung</b> ----- GLEICHE DAUER 8-10 Minuten <b>Praxis Warm Up</b>	<b>A</b>	Evtl. Bikes aufstellen Theoretische Einweisung kürzer ----- GLEICHE DAUER 8-10 Minuten <b>Praxis Warm Up</b>
<b>KÜRZER</b> <b>(a) 15 oder (b) 25 Minuten</b> <b>Main Part</b>	<b>B</b>	<b>LÄNGER</b> <b>(a) 20-25 oder (b) 30-40 Minuten</b>
GLEICHE DAUER 8-10 Minuten <b>Cool Down</b>	<b>C</b>	GLEICHE DAUER 8-10 Minuten <b>Cool Down</b>

## 2.1 Der Aufbau von Kurstunden

### Der Aufbau einer Einsteiger Level 1 Kursstunde (45/60 Minuten) Sports Intervall Extensiv 1:1 (60-85% HFmax)

Name:

Kurs Level	A - Einweisung / Warm Up 8-10 Minuten	B - Main Part der Kurstunde 15-25 Minuten	C - Cool Down 8-10 Minuten	Technik / Korrektur
<b>Einsteiger L1</b>	<p><b>Theoret. Einweisung / Warm Up</b></p> <p><b>Bike:</b> 1. Erklärung des Starrlaufes 2. Widerstandsregulierung 3. Notbremse</p> <p>Radeinstellung grob und fein Radfahren ohne Musik mit niedriger Trittfrequenz Bremsstest Widerstandsregulierung</p> <p><b>Praxis</b> 8-10 Minuten Praxis Seated Road Rhythm Press Widerstandsveränderungen up &amp; down Atemübungen Trinkpausen</p> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p><b>Fahren mit den 4 TEAM ICG® Grundtechniken</b> Seated Road HP 1+2 bis max. 100 Tfq Seated Climb HP 1/2 Standing Climb HP1/2/3 Jumps HP 1 (16 und 8 beat) <b>Nur kurze Belastungs-Intervalle! HF Kontrolle!</b></p> <p>Seated Rhythm Press HP 1/2 Rhythmischer Handwechsel im Sitzen</p> <p><b>Praxis</b> 45 Minuten Kurs: max. 15 Minuten Main Part 60 Minuten Kurs: max. 25 Minuten Main Part</p> <p>Herzfrequenz zwischen 60-80% HFmax</p>	<p>Erholungsphase / Stretching</p> <p>Seated Road zur Senkung der Herzfrequenz Alle Dehnungsübungen neben dem Bike (Sicherheit)</p> <p><b>Praxis</b> 8-10 Minuten Cool Down, Erholung und Dehnen</p> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p>Atmung Oberkörper ruhig Handgelenke gerade Arme leicht gebeugt Fußstellung Becken ruhig Rücken gerade Schultern tief und entspannt Leichter Grundwiderstand</p>

### Der Aufbau einer Einsteiger Level 2 Kursstunde (45/60 Minuten) Sports Intervall Extensiv 2:1 (60-85% HFmax)

Name:

Kurs Level	(A) Intro/Warm Up 8-10 Minuten	(B) Main Part der Kurstunde 25-40 Minuten	(C) Cool Down 8-10 Minuten	Technik/ Korrektur
<b>Einsteiger L2</b>	<p><b>Kurze Wiederholung der Bike-Einstellung</b></p> <p>Radeinstellung grob und fein Erinnerung an die Notbremse und Widerstandsregulierung Kürzer als bei L 1</p> <p><b>Praxis</b> 8-10 Minuten Seated Road Rhythm Press Widerstandsveränderungen</p> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p><b>Fahren mit den 4 TEAM ICG® Grundtechniken</b> Seated Road HP 1/1var./2 Seated Climb HP 1/2 Standing Climb HP1-2/3/2 Jumps HP 1/2 16, 8 und 4 Beat</p> <p><b>Teilnehmer mit guter Grundtechnik:</b> Seated Rhythm Press HP 1/2 Standing Rhythm Press HP 3 Rhythmischer Handwechsel im Stehen Seated Road mit einer Geschwindigkeit bis max. 120 Tfq</p> <p><b>Praxis</b> 45 Minuten Kurs: max. 25 Main Part 60 Minuten Kurs: max. 40 Main Part</p> <p>Herzfrequenz zwischen 60-85% HFmax</p>	<p>Erholungsphase / Stretching</p> <p>Seated Road Dehnungsübungen neben oder auf dem Bike</p> <p><b>Praxis</b> 8-10 Minuten Cool Down, Erholung und Dehnen</p> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p>Siehe L1 Oberkörperhaltung bei den erweiterten Fahrtechniken Seated Road Offbeat: a) Oberkörperspannung b) Gesäß in den Sattel drücken c) Knie parallel halten d) Widerstand</p> <p><b>Jumps Techniken</b> Widerstand – Seated Climb Gesäß langsam vom Sattel abheben Gesäß langsam wieder absetzen Kontrollierte und langsame Bewegung Nicht auf dem Lenker abstützen – Gewicht bleibt über den Pedalen</p>

## Der Aufbau einer Mittelstufen Level 3 Kursstunde (45/60 Minuten) Bsp. Name: Sports Endurance Variabel (60-85% HFmax)

Kurs Level	(A) Intro/Warm Up 8-10 Minuten	(B) Main Part der Kursstunde 45-60 Minuten	(C) Cool Down 8-10 Minuten	Technik/Korrektur
<b>Mittelstufe L3</b>	<p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8-10 Minuten</li> <li>Seated Road</li> <li>Rhythm Press</li> <li>Widerstandsveränderungen</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p><b>Folgende Techniken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seated Road HP 1/2 bis max. 120 Tfq.</li> <li>Seated Climb HP 1/2</li> <li>Standing Climb HP1-6</li> <li>Jumps HP 1/2 16, 8, 4 und 2 Beats</li> <li>Standing Jogging HP 1-6 max. 100 Tfq.</li> <li>Wave Riding HP 3/5</li> <li>Speed Bumps HP 3/5</li> <li>Wiegetritt HP 3</li> <li>Standing Rhythm Press</li> </ul> <p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seated Road Offbeat max. 120 Tfq.</li> </ul> <p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>60 Minuten Kurs: 45 Min. Main Part</li> <li>75 Minuten Kurs: 60 Min. Main Part</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 60-85% HFmax</p>	<p><b>Erholungsphase / Stretching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seated Road</li> <li>Dehnungsübungen neben oder auf dem Bike</li> </ul> <p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8-10 Minuten Cool Down, Erholung und Dehnen</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörperhaltung bei den erweiterten Fahrtechniken</li> <li>Seated Road Offbeat: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Oberkörperspannung</li> <li>b) Gesäß in den Sattel drücken</li> <li>c) Knie parallel halten</li> <li>d) Widerstand</li> </ul> </li> <li>Handgelenke</li> <li>Runder Tritt</li> <li>Körperspannung</li> <li>Körperhaltung</li> <li>Beckenbewegung</li> <li>Armhaltung</li> </ul>

## Der Aufbau einer Fortgeschrittenen Level 4 Kursstunde (60 / 75 Minuten) Bsp. Name: Sports Intervall Intensiv (60-100% HFmax)

Kurs Level	(A) Intro/Warm Up 8-10 Minuten	(B) Main Part der Kursstunde 45-60 Minuten	(C) Cool Down 8-10 Minuten	Technik/Korrektur
<b>Fort- geschrittene L4</b>	<p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8-10 Minuten</li> <li>Seated Road</li> <li>Rhythm Press</li> <li>Widerstandsveränderungen</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p><b>Folgende Techniken:</b></p> <p>Es können alle Fahrtechniken je nach Schwerpunkt des Kurses gefahren werden.</p> <p><b>Einsteiger dürfen an diesen Kursen NICHT teilnehmen.</b></p> <p><b>Reine L4 Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hill Speed HP 2/3 max. 100/120 Tfq.</li> </ul> <p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>60 Minuten Kurs: 45 Min. Main Part</li> <li>75 Minuten Kurs: 60 Min. Main Part</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 60-100% HFmax</p>	<p><b>Erholungsphase / Stretching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seated Road</li> <li>Dehnungsübungen neben oder auf dem Bike</li> </ul> <p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8-10 Minuten Cool Down, Erholung und Dehnen</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p><b>Grundvoraussetzung für anspruchsvolle Fahr-techniken ist eine korrekte Körperspannung!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörperhaltung bei den erweiterten Fahrtechniken</li> <li>Seated Road Offbeat: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Oberkörperspannung</li> <li>b) Gesäß in den Sattel drücken</li> <li>c) Knie parallel halten</li> <li>d) Widerstand</li> </ul> </li> <li>Handgelenke</li> <li>Runder Tritt</li> <li>Körperspannung</li> <li>Körperhaltung</li> <li>Beckenbewegung</li> <li>Armhaltung</li> </ul> <p><b>Einsteiger dürfen hier nicht mitfahren!</b></p>

## Der Aufbau von Mixed Class Kursstunden (45 / 60 Minuten) Bsp. Name: Sports Intervall (L1/L2: 60-85% HFmax, L3/L4 60-100% HFmax)

Kurs Level	(A) Intro/Warm Up 8-10 Minuten	(B) Main Part der Kursstunde 20-40 Minuten	(C) Cool Down 8-10 Minuten	Technik/Korrektur
<b>Mixed Class</b>	<p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8-10 Minuten</li> <li>Seated Road</li> <li>Rhythm Press</li> <li>Widerstandsveränderungen</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<p>Kombinieren der Grundtechniken von zwei unterschiedlichen Levels, die auf die Teilnehmer abgestimmt werden. Evtl. zwei verschiedene Arten von Techniken mit Gruppendynamik unterrichten.</p> <p><b>Folgende Kurskombinationen sind möglich:</b></p> <p>L1/L2 L2/L3 L3/L4</p> <p><b>Dauer und HF Bereich des Main Parts ist abhängig von den Levels, die in der Mixed Class kombiniert werden und orientiert sich immer am niedrigeren Level.</b></p> <p>Herzfrequenz zwischen 60-80%/60-100% HFmax</p>	<p><b>Erholungsphase / Stretching</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seated Road</li> <li>Dehnungsübungen neben oder auf dem Bike</li> </ul> <p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8-10 Minuten Cool Down, Erholung und Dehnen</li> </ul> <p>Herzfrequenz zwischen 50-60% HFmax</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf die Differenzierung der Leistungslevels der Teilnehmer achten.</li> <li>Die Teilnehmer nicht überfordern.</li> <li>Alle Punkte, die bei den L1, L2, L3 und L4 Kursen vorgegeben wurden.</li> </ul>

### 3. Indoor Cycling Stunden Planung, Erstellung und Gestaltung

Die TEAM ICG® Education vermittelt Dir das Werkzeug für die Planung und Erstellung von motivierenden, abwechslungsreichen, zielorientierten und leistungsgerechten Indoor Cycling Kursstunden.

Dabei bilden die 4 TEAM ICG® Indoor Cycling Grundtechniken das Skelett, auf dem Du Deine Kursstunden aufbaust.

Bei der Planung und Erstellung eines I.C. Kurses gilt es folgende Punkte mit einzubeziehen:

Die allgemeine Fitness der Teilnehmer

Herz-Kreislauf Stärke  
Muskuläre Stärke  
Muskuläre Ausdauer  
Beweglichkeit  
Koordination

Beeinflussung der Fitness durch

Fahrtechnik  
Trittfrequenz  
Intensität (Widerstand)  
Dauer

Variationsmöglichkeiten bei der Erstellung einer I.C. Kursstunde

Die TEAM ICG® Fahrtechniken  
Handpositionswechsel  
Widerstandsveränderungen  
Geschwindigkeit (Trittfrequenz)  
Eigener, individueller Unterrichtsstil  
Abwechslungsreiche Musik  
Die Kurs-Levels  
Die Dauer der Kursstunde (45-60 Minuten) L1 und L2  
Die Dauer der Durchführung von bestimmten Übungen (Wiederholungszahl)

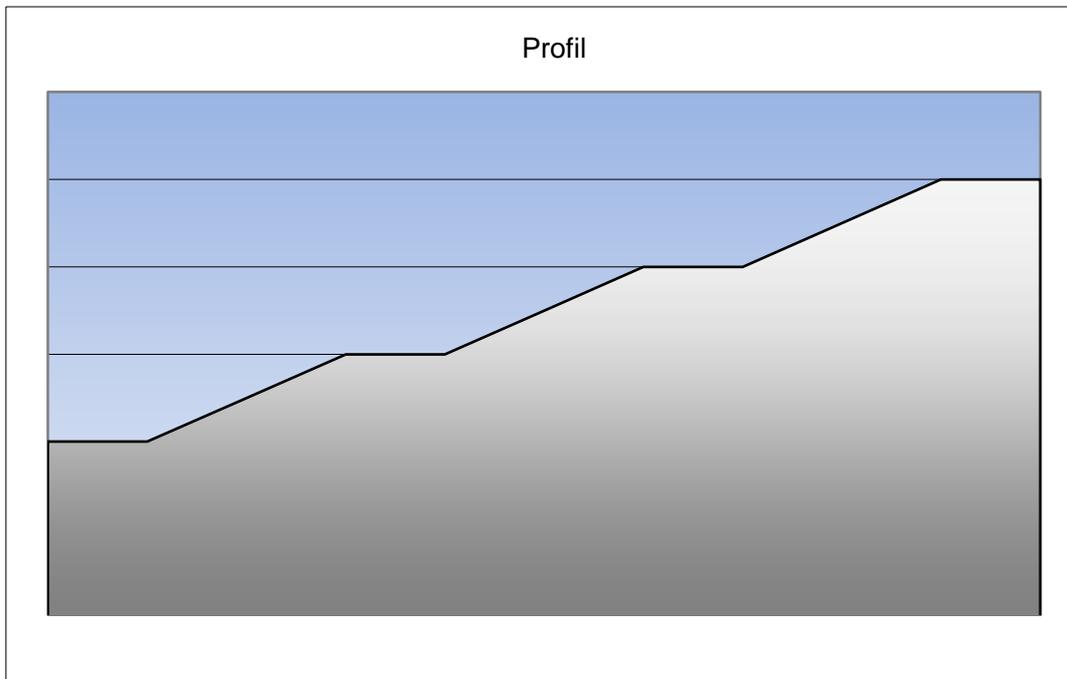
Viele dieser Punkte können kombiniert werden und stellen somit wiederum weitere Variationsmöglichkeiten dar.

### 3.1 Beispielsprofil für Kurse mit Einsteiger Level 1

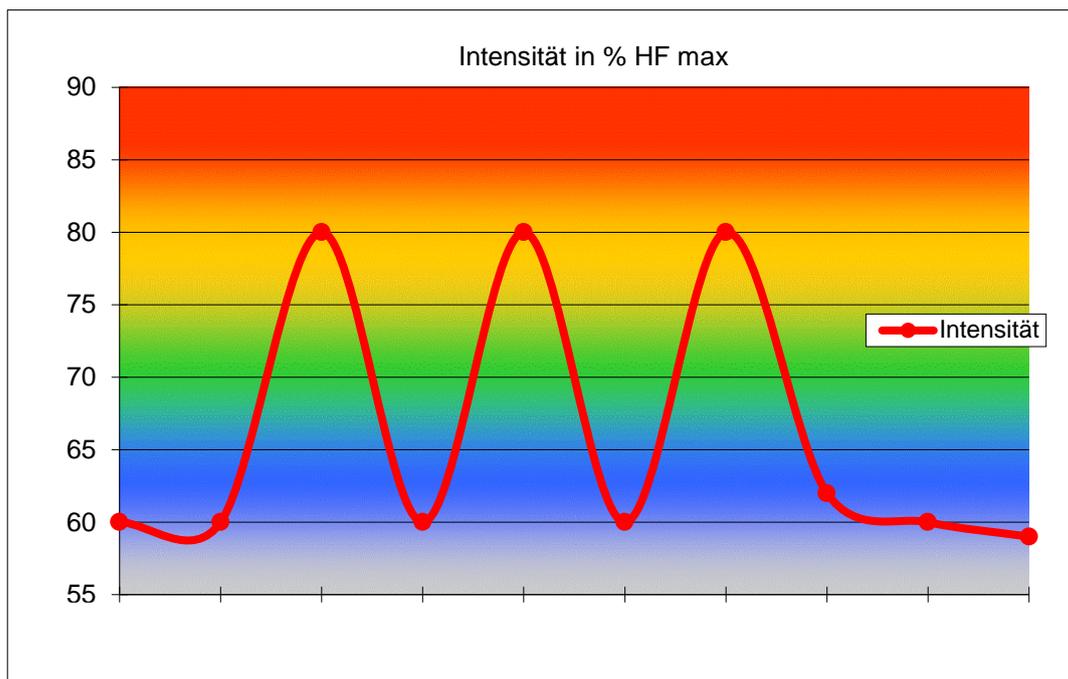
Kursname: „Sports Intervall extensiv (60-85% HFmax)“

Kurslegende: Leichtes Techniktraining in der Gruppe verbunden mit motivierender Musik.

#### Streckenprofil



#### Herzfrequenzprofil



## Tracks

Verhältnis von Belastung und Entlastung etwa 1:1 (85-60% HFmax)

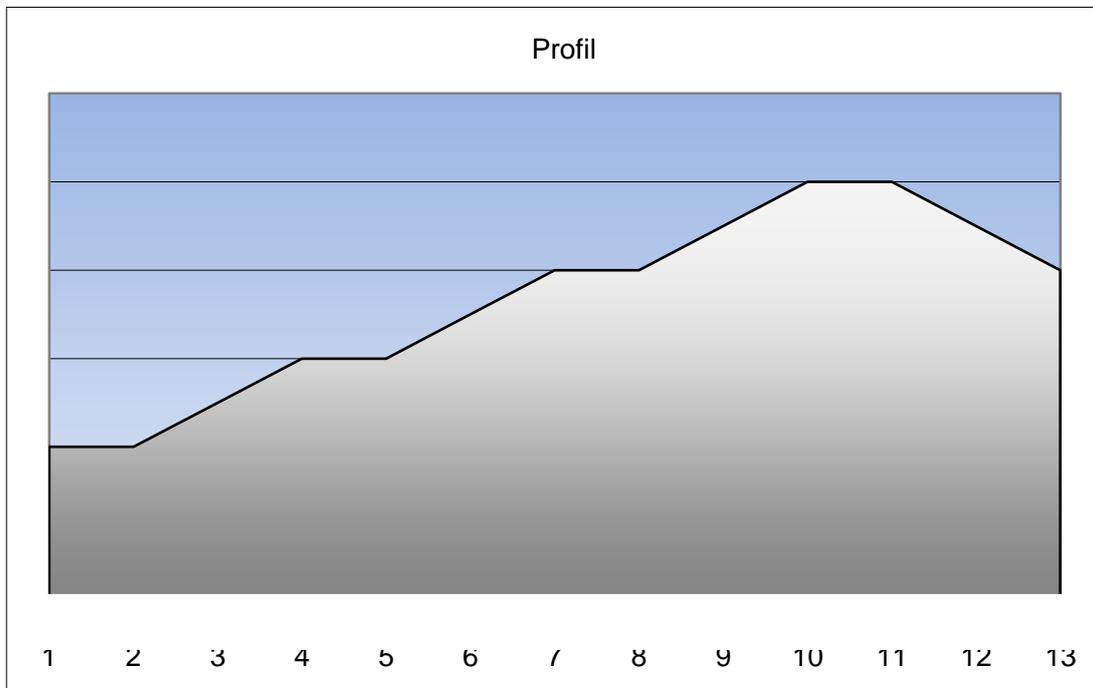
Warm Up		
Track 1	Seated Road	3-4 Minuten
Track 2	Seated Road	3-4 Minuten
Mainpart		
Track 3	Seated Climb	4 Minuten
Track 4	Seated Road (Erholung Lass Rollen)	3 Minuten
Track 5	Seated → Standing Climb	3 Minuten
Track 6	Seated Road (Erholung Lass Rollen)	4 Minuten
Track 7	Seated Climb → Jumps (16 – 8)	3 Minuten
Cool Down		
Track 8	Seated Road (Erholung Lass Rollen)	4-5 Minuten
Track 9	Stretching	4-5 Minuten

### 3.2 Beispielsprofil für Kurse mit Einsteiger Level 2

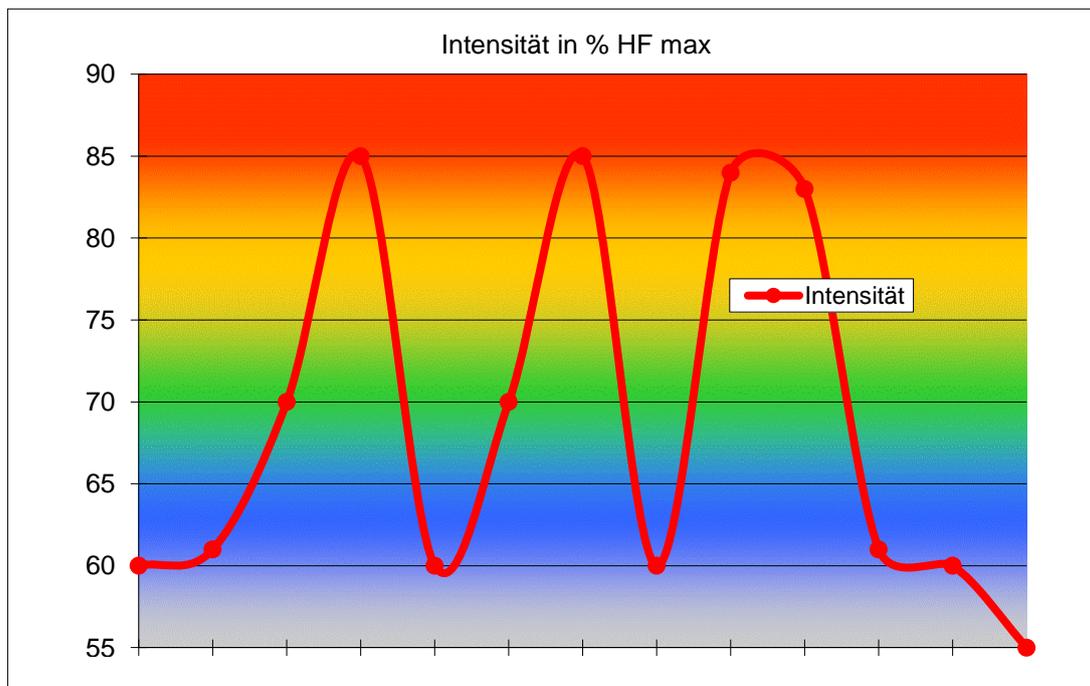
Kursname: „Sports Intervall Extensiv (60-85% HFmax)“

Kurslegende: Intensivierung und Erweiterung der Grundtechniken mit viel Spaß und fetziger Musik.

#### Streckenprofil



#### Herzfrequenzprofil



## Tracks

Verhältnis von Belastung und Entlastung etwa 2:1 (85-60% HFmax)

Warm Up		
Track 1	Seated Road	8-10 Minuten
Main Part		
Track 2	Seated Climb	4 Minuten
Track 3	Seated → Standing Climb	5 Minuten
Track 4	Seated Road (Erholung Lass Rollen)	3 Minuten
Track 5	Standing Climb	5 Minuten
Track 6	Jumps (16 – 8 – 4)	3 Minuten
Track 7	Seated Road (Erholung Lass Rollen)	4 Minuten
Track 8	Standing Climb/ Rhythm Press	4 Minuten
Track 9	Jumps	4 Minuten
Cool Down		
Track 10-11	Seated Road	8-10 Minuten

### 3.3 Beispielstruktur für Kurse mit Mittelstufen Level 3 (60 Minuten)

**Kursname:** „ Sports Endurance Variabel (60-85% HFmax)“  
**Kurslegende:** Anspruchsvollere Indoor Cycling Berg- und Talfahrt mit allem, was das I.C. so unvergleichlich Spaßvoll macht!

<b>Warm Up</b>		
Track 1	Seated Road	8-10 Minuten
<b>Mainpart</b>		
Track 2	Standing Climb	4 Minuten
<b>Track 3</b>	<b>Seated Road (Erholung)</b>	5 Minuten
Track 4	Wave Riding	4 Minuten
Track 5	Standing Climb	5 Minuten
Track 6	Seated Road Offb. max. Tfq. 120	4 Minuten
Track 7	Wave Riding	4 Minuten
<b>Track 8</b>	<b>Seated Road (Erholung)</b>	5 Minuten
Track 9	Jumps (16 – 8 – 4)	5 Minuten
<b>Cool Down</b>		
Track 11	Seated Road	8-10 Minuten
Track 12	Cool Down	

### 3.4 Beispielstruktur für Kurse mit Fortgeschrittenen Level 4 (60 Minuten)

**Kursname:** „ Sports Cross (Fahrtspiel) (60-100% HFmax) “  
**Kurslegende:** Für alle, die wissen wo Ihre Grenzen liegen. Nur für geübte Indoor Cycling Teilnehmer!

<b>Warm Up</b>		
Track 1	Seated Road	8-10 Minuten
<b>Main Part</b>		
Track 2	Seated Climb	4 Minuten
Track 3	Standing Climb	5 Minuten
Track 4	Seated Road / Standing Jogging	3 Minuten
<b>Track 5</b>	<b>Seated Road (Erholung)</b>	<b>3 Minuten</b>
Track 6	Standing Climb	4 Minuten
Track 7	Seated Road/Standing Jogging	5 Minuten
<b>Track 8</b>	<b>Seated Road (Erholung)</b>	<b>4 Minuten</b>
Track 9	Standing Climb – Rhythm Press	4 Minuten
Track 10	Seated Road Offb. (max. 120 Tfq.)	3 Minuten
Track 11	Hill Speed– Sitzend/Stehend	3 Minuten
<b>Cool Down</b>		
Track 13-14	Seated Road	8-10 Minuten

#### 4. Die Gestaltung von Kursstunden

##### Die Gestaltung einer Einsteiger Level 1 Kursstunde (Bsp.)

Name: Sports Intervall extensiv 1:1 (60-85% HFmax)

Track 1	Track 2	Track 3	Track 4	Track 5	Track 6	Track 7	Track 8	
<b>Warm Up</b> 8-10 Minuten		<b>Main Part</b> 15-25 Minuten					<b>Cool Down</b> 8-10 Minuten	
5 Minuten	3-5 Minuten	4 Minuten	3 Minuten	4 Minuten	3 Minuten	4 Minuten	5 Minuten	
„Lass Rollen“ - 100 Ifq + Rhythm Press	Seated Road und Widerstand verändern	Seated Road Widerstand individuell ↓ Erhöhung Widerstand x 2 Rhythm Press ↓	Seated Road mit max.100 Ifq  Lass Rollen oder bpm = Ifq	Seated Climb ↓ Standing climb 8 Beats ↓ Seated Climb ↓ Standing Climb 16 beats ↓ Seated Climb ↓ Standing Climb 32 beats ↓ Seated Climb ↓ Senkung Widerstand	Seated Road mit max. 100 Ifq  Lass Rollen  Trink pause & Aktive Erholung	Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand ↓ Jumps 2 x 16 Beat ↓ Jumps ↓ Senkung Widerstand ↓ Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand ↓ 4 x 8 Beat Jumps ↓ Senkung Widerstand ↓ Seated Climb ↓ Seated Road	Seated Road Rhythm Press  (Erholung Lass Rollen)  Seated Road  <b>Track 9</b> 5 Minuten Erholungsphase Trittfrequenz verlangsamen  Oberkörper dehnen  Unterkörper dehnen  Tiefe Atmung	
Langsame Erhöhung Widerstand ↓ Atemübungen	Seated Road „Lass Rollen“	Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand x 2 ↓ Frozen 16 Beats	Trinkpause & Aktive Erholung					
Seated Road + Rhythm Press ↓ im Rhythmus	Seated Road ↓ Rhythm Press ↓							
Langsame Senkung Widerstand ↓ Atemübungen	Seated Road Erhöhung Widerstand ↓ Rhythm Press							

##### Die Gestaltung einer Einsteiger Level 2 Kursstunde (Bsp.)

Name: Sports Intervall Extensiv 2:1 (60-85% HFmax)

Track 1	Track 2	Track 3	Track 4	Track 5	Track 6	Track 7	Track 8	Track 9	Track 10	Track 11
<b>Warm Up</b> 8-10 Minuten		<b>Main Part</b> 20-40 Minuten							<b>Cool Down</b> 8-10 Minuten	
5 Minuten	3-5 Minuten	4 Minuten	3 Minuten	4-5 Minuten	3 Minuten	4 Minuten	3 Minuten	2 Minuten	3 Minuten	5 Minuten
„Lass Rollen“ max 100 Ifq + Rhythm Press ↓	Seated Road leichter Widerst. ↓ Lass Rollen Atemübungen ↓ Seated Road ↓ Rhythm Press	Seated Climb ↓ Standing Climb ↓	Seated Road mit max. 100 Ifq + Rhythm Press  Trink pause & Aktive Erholung - Lass Rollen	Seated Climb ↓ 2 Musikbögen ↓ 1 Musikbogen 8 Beat Jumps ↓ Seated Climb ↓ 2 Musikbögen ↓ 1 Musikbogen 4 beat Jumps ↓ Seated Climb ↓ 2 Musikbögen ↓ Evtl. von vorne	Seated Climb und Rhythm Press ↓ Seated Climb Erhöhung Widerstand 4x ↓ Standing Climb ↓ Senkung Widerstand ↓ Wiederhol. von Seated Climb Erhöhung Widerstand 4 x ↓ Standing Climb ↓ Senkung Widerstand	Seated Road mit max. 100 Ifq + Rhythm Press  Trink pause & Aktive Erholung - Lass Rollen	Seated Climb, langer, Berg ↓ Standing climb mit Rhythm Press ↓ Standing Climb ↓ Senkung Widerstand ↓ Seated Climb + Rhythm Press ↓ Erhöhung Widerstand ↓ Standing Climb	Seated Road mit max. 120 Ifq + als Belastung bei max 85% HFmax	Seated Climb ↓ 2 Musikbögen 8 beat Jumps ↓ 1 Musikbogen 4 beat Jumps ↓ Seated Climb ↓ 2 Musikbögen 8 beat Jumps ↓ 1 Musikbogen 4 beat Jumps ↓ Evtl. von vorne	Seated Road + Rhythm Press  Seated Road Lass Rollen  <b>Track 12</b> 3-5 Minuten Erholungsphase Trittfrequenz verlangsamen  Oberkörper dehnen  Unterkörper dehnen  Tiefe Atmung
Langsame Erhöhung Widerstand ↓ Atemübungen										
Langsame Senkung Widerstand ↓ Atemübungen	Seated Road Erhöhung Widerstand ↓ Rhythm Press	Seated Climb ↓ Senkung Widerstand								

## Die Gestaltung einer Mittelstufen / Fortgeschrittenen Level 3-4 Kursstunde

Bsp. Name: Sports Endurance Variabel (60-85% HFmax)

Track 1	Track 2	Track 3	Track 4	Track 5	Track 6	Track 7	Track 8	Track 9	Track 10	Track 11
Warm UP 8-10 Minuten		Main Part 40 Minuten								Cool Down 8-10 Minuten
5 Minuten	3-5 Minuten	6 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	4 Minuten	5 Minuten	5 Minuten
Seated Road + Rhythm press ↓	Seated Road leichter Widerst. ↓	Seated Climb ↓ Standing Climb ↓ Seated Climb	Seated Road Offbeat mit max. 120 Tfq. ↓	Seated Climb ↓ Widerstand erhöhen ↓ 4 Musikbogen 8 Beat Jumps ↓	Seated Road und Rhythm Press ↓	Seated Road Offbeat 100 Tfq. + Rhythm Press ↓ Trinkpause & aktive Erholung	Seated Climb, langer Berg ↓ Standing climb mit Wave Riding ↓	Seated Road Offbeat mit max. 100 Tfq. ↓	Seated Climb ↓ Widerstand erhöhen ↓ Standing Climb im Intervall mit Seated Climb ↓	Seated Road + Rhythm Press ↓ Seated Road Lass Rollen
Langsame Erhöhung Widerstand ↓	Atem-Übungen ↓	Seated Climb ↓ Standing Climb ↓ Seated Climb ↓ Standing Climb ↓	Seated Road mit "Lass Rollen" ↓ Trinkpause & aktive Erholung	Seated Climb ↓ Widerstand erhöhen ↓ 4 Musikbogen 4 Beat Jumps ↓	Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand 4x ↓ Standing Climb ↓ Rhythm Press ↓	Trinkpause & aktive Erholung	Standing climb mit Wave Riding ↓	Widerst. erhöhen Standing Jogging mit max. 100 Tfq. ↓	Seated Climb im Intervall mit Seated Climb ↓ Seated Climb Erholung	Track 12 3-5 Minuten
Atem-übungen ↓ Seated Road + Rhythm Press ↓ Lass Rollen	Seated Road ↓ Rhythm Press ↓	Seated Climb ↓ Standing Climb ↓ Seated Climb ↓ Standing Climb ↓	Trinkpause & aktive Erholung ↓ Seated Road mit max. 120 Tfq. Offbeat	Seated Climb ↓ Widerstand erhöhen ↓ 4 Musikbogen 4 Beat Jumps ↓	Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand 4x ↓ Standing Climb ↓ Rhythm Press ↓	Trinkpause & aktive Erholung	Standing Climb ↓	zurück zur Seated Road + Trinkpause & aktive Erholung ↓	Seated Climb im Intervall mit Seated Climb ↓ Seated Climb Erholung	Erholungsphase Trittfrequenz verlangsamen
Langsame Senkung Widerstand ↓ Atem-übungen	Seated Road Erhöhung Widerstand ↓ Rhythm Press	Seated Climb ↓ Standing Climb ↓ Seated Climb ↓ Standing Climb ↓	Trinkpause & aktive Erholung ↓ Seated Road mit max. 120 Tfq. Offbeat	Seated Climb ↓ Widerstand erhöhen ↓ 4 Musikbogen 4 Beat Jumps ↓	Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand 4x ↓ Standing Climb ↓ Rhythm Press ↓	Trinkpause & aktive Erholung	Senkung Widerstand ↓ Seated Climb + Rhythm Press Erhöhung Widerstand ↓ Standing Climb	zurück zur Seated Road + Trinkpause & aktive Erholung ↓	Seated Climb im Intervall mit Seated Climb ↓ Seated Climb Erholung	Oberkörper dehnen
Langsame Senkung Widerstand ↓ Atem-übungen	Seated Road Erhöhung Widerstand ↓ Rhythm Press	Seated Climb ↓ Standing Climb ↓ Seated Climb ↓ Standing Climb ↓	Trinkpause & aktive Erholung ↓ Seated Road mit max. 120 Tfq. Offbeat	Seated Climb ↓ Widerstand erhöhen ↓ 4 Musikbogen 4 Beat Jumps ↓	Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand 4x ↓ Standing Climb ↓ Rhythm Press ↓	Trinkpause & aktive Erholung	Senkung Widerstand ↓ Seated Climb + Rhythm Press Erhöhung Widerstand ↓ Standing Climb	zurück zur Seated Road + Trinkpause & aktive Erholung ↓	Seated Climb im Intervall mit Seated Climb ↓ Seated Climb Erholung	Unterkörper dehnen
Langsame Senkung Widerstand ↓ Atem-übungen	Seated Road Erhöhung Widerstand ↓ Rhythm Press	Seated Climb ↓ Standing Climb ↓ Seated Climb ↓ Standing Climb ↓	Trinkpause & aktive Erholung ↓ Seated Road mit max. 120 Tfq. Offbeat	Seated Climb ↓ Widerstand erhöhen ↓ 4 Musikbogen 4 Beat Jumps ↓	Seated Climb ↓ Erhöhung Widerstand 4x ↓ Standing Climb ↓ Rhythm Press ↓	Trinkpause & aktive Erholung	Senkung Widerstand ↓ Seated Climb + Rhythm Press Erhöhung Widerstand ↓ Standing Climb	zurück zur Seated Road + Trinkpause & aktive Erholung ↓	Seated Climb im Intervall mit Seated Climb ↓ Seated Climb Erholung	Tiefe Atmung

## 5. Die Mixed Classes mit Einsteiger Level 1 & 2

Bei Mixed Classes werden beide Levels fachgerecht durch ein gruppenspezifisches Training unterrichtet. Diese Art von Unterricht ist für den Trainer sehr anspruchsvoll, da die schwächere Gruppe das Gefühl gleich „stark“ zu sein vermittelt bekommen soll.

Dieses erreichen wir durch gezielte Unterrichtsvarianten, mit denen jeder Teilnehmer entsprechend seines Leistungslevels gefordert wird. Zur Vorbereitung einer solchen Unterrichtseinheit wird immer vom Schwächeren aus begonnen und anschließend mit den Techniken der stärkeren Gruppe kombiniert.

Tips:

- Beginne und beende eine Technik mit der schwächeren Gruppe
- Visualisiere Fahrspiele und verteile Aufgaben: Bsp. Rhythm Press
- Betreibe Motivationscues vor allem mit den schwächeren
- Vereine die Gruppen über das gemeinsame Ausführen von den Variationen: Rhythm Press-Frozen- Rhythmische Handwechsel bei unterschiedlichen Fahrtechniken (Stehend-Sitzend)
- Führe die Gruppen immer wieder zusammen zu gemeinsamen Fahrtechniken

Kursnamen: „Sports Intervall extensiv (60-80% HFmax)“

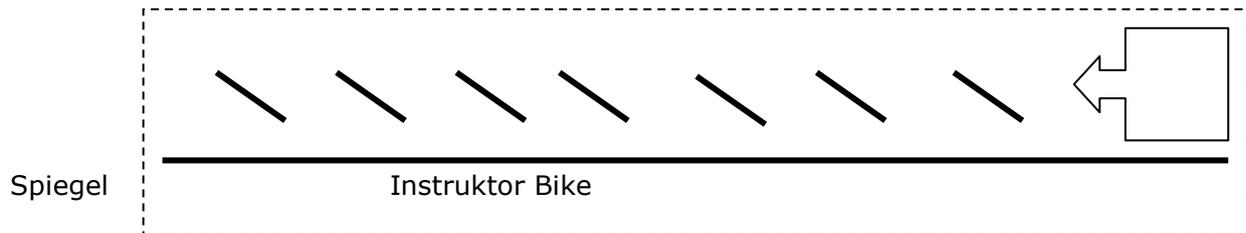
Kurslegende: Faszinierende Berg- und Tal- Fahrt mit den Indoor Cycling Grundtechniken. Für alle geeignet! You will love it!

(A) Intro/ Warm Up	(B) Mainpart Einsteiger Level 1	(B) Mainpart Einsteiger Level 2	(C) Cool Down
8-10 Min.	Bis zu 25 Minuten	Bis zu 40 Minuten	8-10 Min.
Siehe Kursaufbau L1 und L2	Seated Climb Seated Road (Lass rollen) Seated Climb / Standing Climb Seated Road (Lass Rollen) Jumps 16 / 8 Beat Seated Road Seated Climb / Standing Climb bei 60 Tfq (120 BPM) Seated Road (Lass Rollen)	Seated Climb mit mehr Widerstand als L1 Seated Road (Offbeat) Seated Climb / Standing Climb mit mehr Widerstand und länger Seated Road (Offbeat) Jumps 16 / 8 / 4 Beat Seated Road Seated Road bei 120 Tfq (120 BPM) Seated Road (Lass Rollen)	Siehe Kurs- aufbau L1 und L2  Stretching neben dem Bike!

## 6. Beispiele zur Anordnung der Bikes

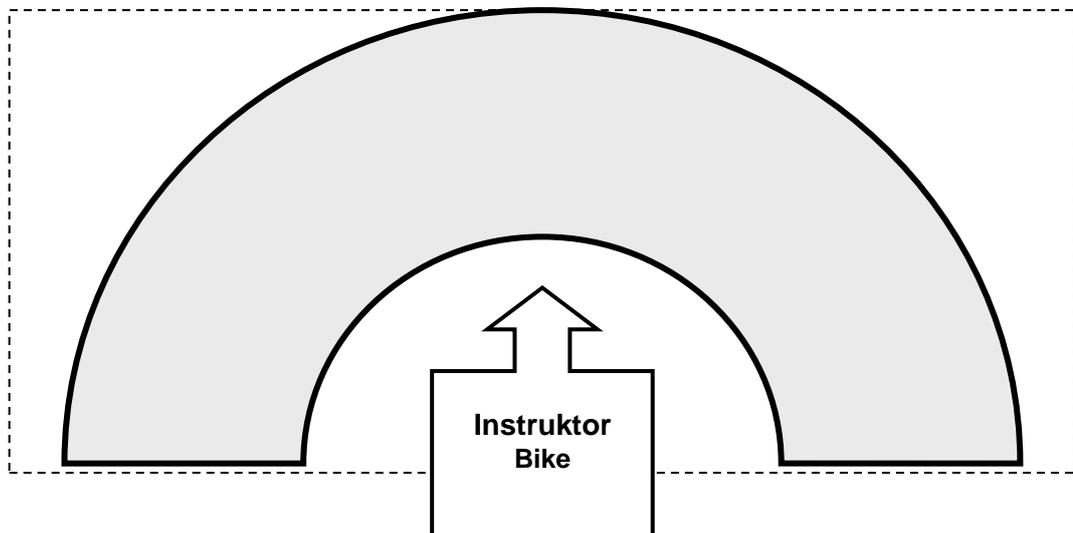
### 1. Spiegel

Um eine harmonische Einheit im Kurs zu erlangen, kann der Spiegel sehr nützlich sein. Nicht jeder Teilnehmer besitzt von Anfang an ein ausgeprägtes Körpergefühl. Damit diese Teilnehmer direkt die Anweisung des Instructors umsetzen können, werden die Bikes so zum Spiegel ausgerichtet, dass sich jeder selbst betrachten kann. Der Instruktor steht seitlich mit Blickkontakt zur Gruppe. Sehr gut geeignet für Techniktraining.



### 2. Halbkreis (wenn vorhanden zum Spiegel)

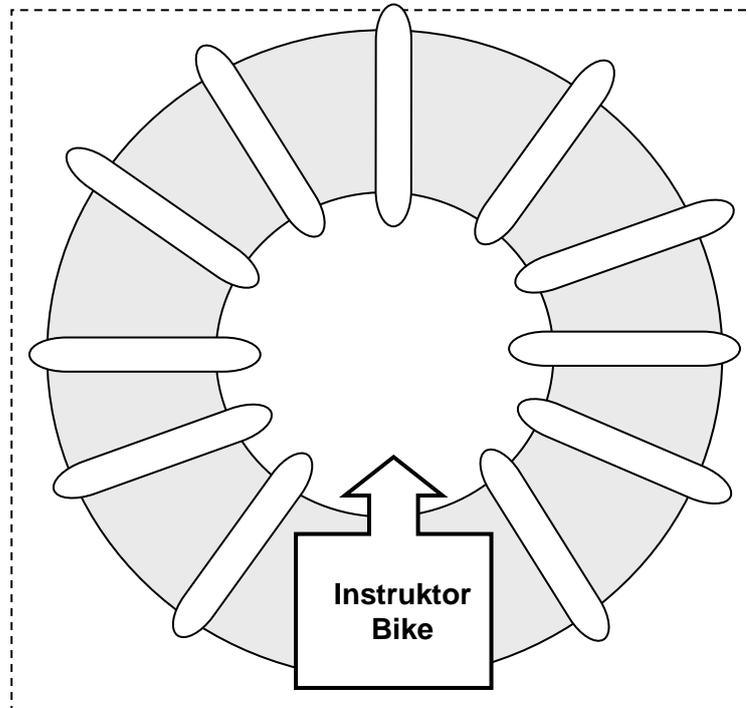
Dadurch entsteht eine ideale Gruppendynamik. Alle Teilnehmer können den Instruktor beobachten und sehen sich selbst im Spiegel.



### 3. Kreis

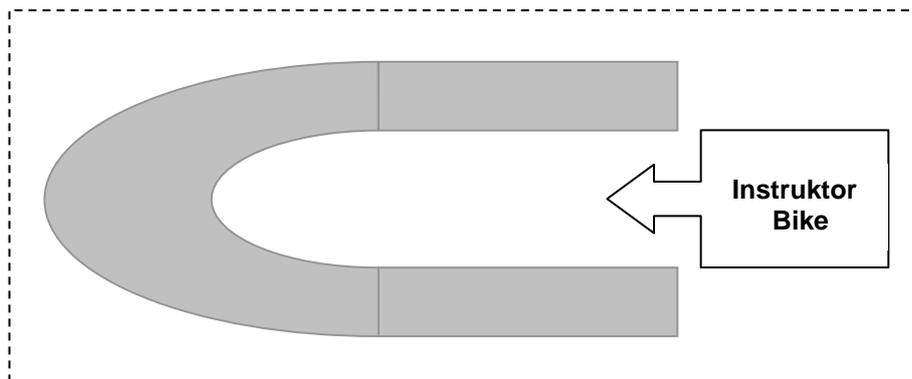
Diese Art der Bikeaufstellung fördert sehr stark die Gruppenzusammengehörigkeit, da der Instruktor Teil der Gruppe ist.

Nachteil: Die Teilnehmer können sich nicht im Spiegel kontrollieren. Deshalb ist diese Stellung nicht für Einsteiger 1 Kurse geeignet.



### 4. Hufeisen oder U-Form

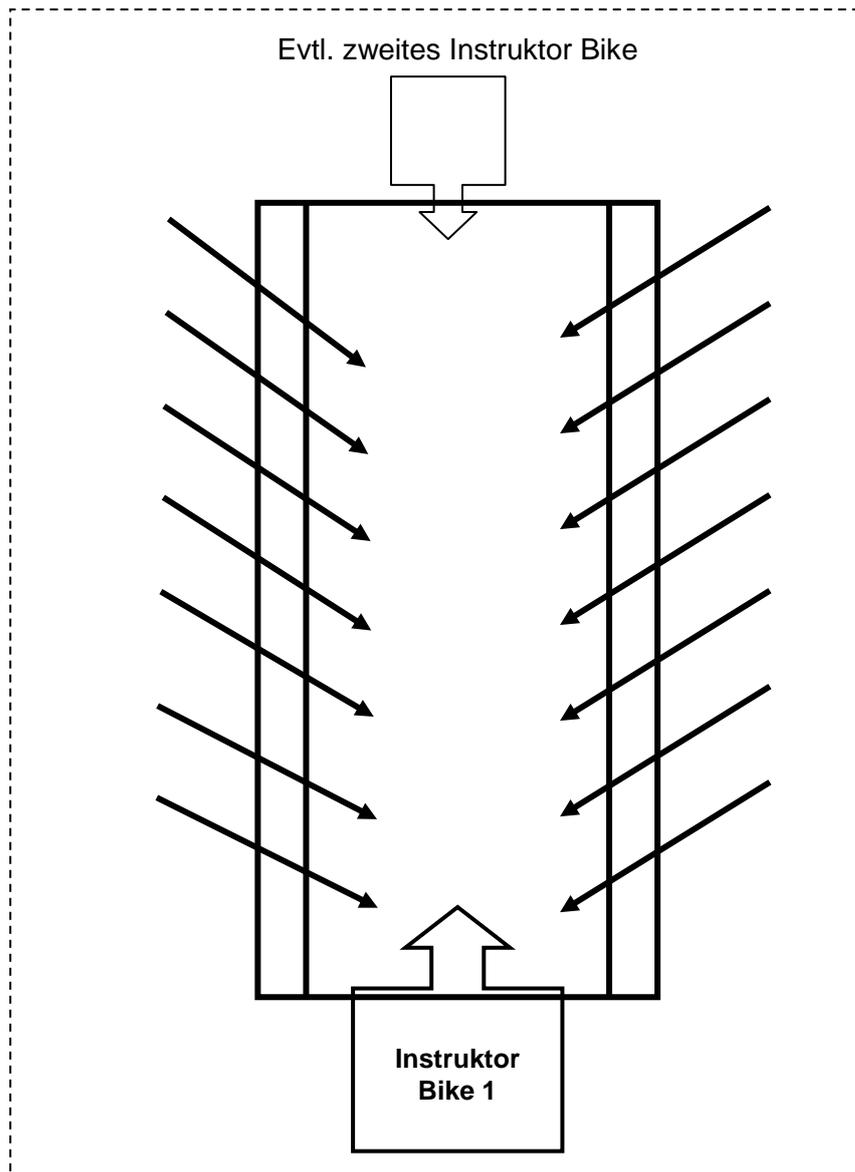
Besonders in engen Räumlichkeiten eine ideale Lösung, um trotz Platzmangels noch eine gute Gruppendynamik zu erreichen.



## 5. Allee

Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Räder werden gegenüber angeordnet und schräg zum Instruktorbike hin ausgerichtet. Der Instruktor befindet sich vorne in der Mitte der Gasse mit Blick auf die Gruppe.

Dadurch kann eine "wettkampfähnliche" Gruppendynamik erreicht werden. Jedoch erst ab Einsteiger 2 durchführen, da der Instruktor nicht alle Teilnehmer optimal beobachten kann.



## Lernkontrollfragen zu Teil 3:

### **Aufgabe 8:**

Welche Einweisung muss vor der Praxis einer L1 Class immer stattfinden?

### **Aufgabe 9:**

In welche 3 Kursabschnitte ist jeder Kurs grundsätzlich aufgebaut?

### **Aufgabe 10:**

Welche Kursabschnitte bleiben in ihren Inhalten bei allen Leistungsstufen gleich?

### **Aufgabe 11:**

Nenne mindestens 2 Effekte des Warm Up.

### **Aufgabe 12:**

Wie ist bei einer L2 Class das Belastungs- und Entlastungsverhältnis?

### **Aufgabe 13:**

In welchem Herzfrequenzbereich wird eine L1 Class trainiert?

### **Aufgabe 14:**

Nenne mindestens 2 Unterrichtsvarianten zur Differenzierung einer L2/L3 Mix Class.

# | Teil 4

## Vermittlung der Kursstunde

Wichtige Elemente für die Vermittlung der Kursstunde:

Atemtechniken

Regeln für den Instruktor

Wie und was wird korrigiert?

Wie und womit wird der Kurs vermittelt

Das Führen einer I.C. Kursstunde  
Vor- Während und nach der Kursstunde

*„Der Instruktor ist das Energiezentrum der Gruppe. Als TEAM ICG® Instruktor erhältst Du den Schlüssel zum Öffnen dieses Potenzials!“*

### **Zur Lernorientierung:**

Du sollst:

- ⊕ Die Atemtechniken kennen lernen
- ⊕ Die Regeln des Instructors in der Kursführung kennen
- ⊕ Die Korrekturen der Teilnehmer durchführen können
- ⊕ Dehnungsübungen am Endes des Kurses durchführen können
- ⊕ Verbale und Non verbale Vermittlung der Kursstunde nennen können

## 1. Korrekte Atmung

Korrektes Atmen müssen viele Menschen lernen.

Bei den Übungen für die korrekte Atmung sollte deshalb immer tief über die Nase (in den Bauch) ein- und über den Mund (aus dem Bauch) ausgeatmet werden.

Durch die korrekte Atmung werden alle Körperorgane (Körperzellen) und Muskeln mit ausreichend Sauerstoff versorgt und können somit maximale Leistung erbringen. Eine optimale Versorgung mit genügend Sauerstoff ist unbedingt erforderlich um alle Leistungsreserven des Körpers zu mobilisieren und die Stoffwechselfunktionen anzuregen.

### 1.1 Atemübungen

Nachfolgend sind 4 Beispiele für Atemübungen beschrieben:

#### Atemübung 1

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht. Dabei greift eine Hand den Lenker in Handposition 1 oder 2. Der andere Arm ist nach vorne gestreckt. Beim Einatmen durch die Nase wird der gestreckte Arm zum Körper gezogen und beim Ausatmen durch den Mund wieder nach vorne gestreckt. Nach 4 Wiederholungen wird der Arm gewechselt.

Ab Level 1

Maximal 4 Atemintervalle, danach kurze Pause bei individuellem Atemrhythmus

#### Atemübung 2

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht. Handposition 1 oder 2. Beim Einatmen durch die Nasen werden beide Schultern nach oben gezogen und beim Ausatmen durch den Mund wieder nach unten gelassen.

Maximal 4 Atemintervalle, danach kurze Pause bei individuellem Atemrhythmus

Ab Level 1

#### Atemübung 3

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht. Diese Atemübung wird aufrecht sitzend als Konzentrationsübung durchgeführt, die Arme sind locker neben dem Körper. Beim Einatmen durch die Nase werden die leicht angewinkelten Arme nach vorne oben (maximal senkrecht zur Decke) bewegt. Beim Ausatmen durch die Nase werden die Arme wieder langsam gesenkt.

ERST ab Level 2

#### Atemübung 4

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht. Atme in regelmäßigen Intervallen langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Diese Atemübung wird aufrecht sitzend als Konzentrationsübung durchgeführt: Beide Arme sind nach vorne ausgestreckt und werden beim tiefen Einatmen durch die Nase an den Körper herangezogen. Beim Ausatmen durch den Mund werden die Arme wieder nach vorne gestreckt.

Maximal 4 Atemintervalle, danach kurze Pause bei individuellem Atemrhythmus

ERST ab Level 2

## 2. Das Führen einer I.C. Kursstunde

Als Instruktor besitzen wir eine Vorbildfunktion. Deshalb ist es besonders wichtig, die nachfolgenden Punkte gewissenhaft durchzuführen.

Erläutere den Teilnehmern die Schwerpunkte Ihrer I.C. Stunden, bevor die Kursstunde beginnt. Dadurch werden Deine Teilnehmer auf die nachfolgenden Belastungen vorbereitet. Erwähne Folgendes:

Die Dauer der Kursstunde  
Das Streckenprofil mit den geplanten Höhepunkte der Kursstunde  
Trainingsmethodik und Ziele  
Be- und Entlastungsbereiche (Herzfrequenzbereiche und Atmung)

### Verbale Vermittlung der Kursstunde

Unter der verbalen Vermittlung der Kursstunde verstehen wir das Unterrichten mit der eigenen Stimme.

1. Zählen / Kommandos
2. Ansagen
3. Loben
4. Motivieren
5. Korrigieren

### Nonverbale Vermittlung der Kursstunde

Hierbei verwenden wir Handzeichen und Gestiken:

1. Cueing (Countdown zählen)
2. Widerstand verändern
3. Aufstehen und Setzen

### Vor der Kursstunde:

1. Erscheine mindestens 10-15 Minuten vor dem Kurs und bereite alles vor (z.B. Bikeaufstellung, Check Stereoanlage, Einstellung Trainerbike usw.). Du bist der Erste im Raum und kannst somit direkte Anweisungen an die Teilnehmer geben und eventuell auftretende Fragen direkt beantworten. Vergewissere Dich, dass Reinigungsmittel und Papiertücher für die Reinigung der Bikes nach dem Kurs vorhanden sind.
2. Begrüße die Teilnehmer persönlich. Gesundheitsbefragung.
3. Kümmere Dich intensiv um neue Teilnehmer.
4. Versichere Dich, dass die Teilnehmer richtig ausgestattet sind (Herzfrequenzmesser, Handtuch, Getränk, Hosen, Schuhe usw.)
5. Vermittle den A-B-C-Teil der Kursstunde.

## **Während der Kursstunde:**

Deine Kurse sind Unterrichtseinheiten für die Teilnehmer und keine Trainingseinheiten für Dich. Der Trainer fährt für die Gruppe und ist für die gesundheitlich korrekte Ausführung der Übungen aller Teilnehmer verantwortlich.

Profiliere Dich niemals in Deinen Kursen, es wird nur bis zur Zielvorgabe des vorgegebenen Kurses gefahren (ein Einsteiger Kurs ist keine Hill-Climbing Kursstunde).

Denke stets daran: Die kürzeste Verbindung zwischen Menschen ist ein Lächeln: Also lächle!

Baue regelmäßig Trinkpausen ein und achte permanent auf die körperliche Verfassung Deiner Teilnehmer.

Weise auf die Herzfrequenzbereiche hin die nicht über-, bzw. unterschritten werden sollen und trage selbst immer eine Pulsuhr.

Halte Augenkontakt mit Deinen Teilnehmern. Daran kannst Du evtl. auftretende Überlastungserscheinungen am schnellsten erkennen.

Spreche mit Deinen Teilnehmern und gebe Hinweise, wie sich die Teilnehmer bei zu anstrengenden Phasen verhalten sollen (z.B. Widerstand oder Trittfrequenz reduzieren usw.).

Lobe und motiviere Deine Teilnehmer.

Steige regelmäßig von Deinem Trainerbike ab und unterrichte frei vor der Gruppe oder gehe von Bike zu Bike und spreche kurz mit jedem Teilnehmer, weise auf Herzfrequenzbereiche hin.

Begleite immer die „schwächeren“ Teilnehmer Deiner I.C. Stunde (z.B. sollte sich ein Teilnehmer auf Grund seiner Leistungsfähigkeit bei der Übung Standing Climb vor allen anderen setzen, dann setze Dich auch).

### 3. Unterrichtspunkte zur Vermittlung der Kursstunde

Beachte bitte folgende Unterrichtspunkte:

1. Schultern sind tief und entspannt [ ]
2. Brustkorb ist angehoben [ ]
3. Ellbogen leicht gebeugt und die Unterarme sind parallel [ ]
4. Die Handgelenke sind gestreckt (gerade) [ ]
5. Die Knie sind parallel [ ]
6. Fußstellung während des Fahrens beachten (Runder Tritt) [ ]
7. Bauch- und Rückenmuskulatur ist leicht angespannt [ ]
8. Oberkörperhaltung ist neutral und angenehm [ ]
9. Regelmäßige Trinkpausen [ ]
10. Widerstand individuell je nach Leistungszustand einstellen [ ]
11. Aufstehen in die Standing Climb Technik: [ ]
  - a. Das Körpergewicht bleibt über dem Sattel
  - b. Gewicht von den Händen wegnehmen
  - c. Die Knie bleiben parallel
  - d. Das Gesäß ist ständig über dem Sattel
  - e. Becken ist stabil
12. Während der Seated Road Offbeat Gesäß in den Sattel drücken, Oberkörper anspannen, Knie parallel und Widerstand einstellen [ ]
13. Die Bewegung der Jumps langsam und kontrolliert durchführen [ ]
14. Widerstand erhöhen, wenn sich die Beine schneller als die Musik bewegen [ ]
15. Widerstand reduzieren, wenn die Beine die Geschwindigkeit der Musik nicht erreichen können [ ]
16. Atmung tief durch die Nase ein und durch den Mund aus [ ]

### **Nach dem Main Part der Kursstunde:**

Dehnen direkt nach der Cool Down Phase.

Beende die Kursstunde mit Entspannungs- und Atemübungen.

Frage nach dem Befinden der Teilnehmer und lobe diese.

Weise die Teilnehmer auf das Reinigen der Bikes hin.

Erinnere die Teilnehmer daran, dass alle Arretierschrauben leicht geöffnet werden (1/2 Umdrehung).

### **4. Dehnungsübungen (Stretching)**

Die auf den nächsten Seiten bildlich dargestellten Übungen sollten nach dem Cool Down durchgeführt werden.

#### Durchführung des Stretchings:

Ansatz und Ursprung des zu dehnenden Muskels wird maximal entfernt und bei leichtem Dehngefühl ca. 15 sec. gehalten. (Statisches Dehnen)

#### Wirkungen des Stretchings:

Verbessert das Allgemeinbefinden

Körper und Geist werden entspannt

Auf Grund der Tatsache, dass für viele Einsteiger das Sitzen auf dem Radsattel ungewohnt ist und sie dies nicht selten nach dem Kurs deutlich in der Gesäßmuskulatur spüren, sollten die Dehnungen stehend neben dem Bike durchgeführt werden. Ein weiterer Aspekt für das Dehnen neben dem Bike ist die Sicherheit.

Ab dem Einsteiger 2 Level kann der Oberkörper auch auf dem Bike gedehnt werden.

Merke:

Beim Dehnen des Oberkörpers unbedingt beachten dass der Kopf niemals unter Herzniveau abgesenkt wird. (Bsp. : Finger an die Fußspitzen)

Beim zu schnellen Aufrichten kann es zu Schwindel und kurzzeitiger Bewusstlosigkeit kommen.

## Dehnungsübungen für den Oberkörper



Dehnung Brust (Pectoralis)



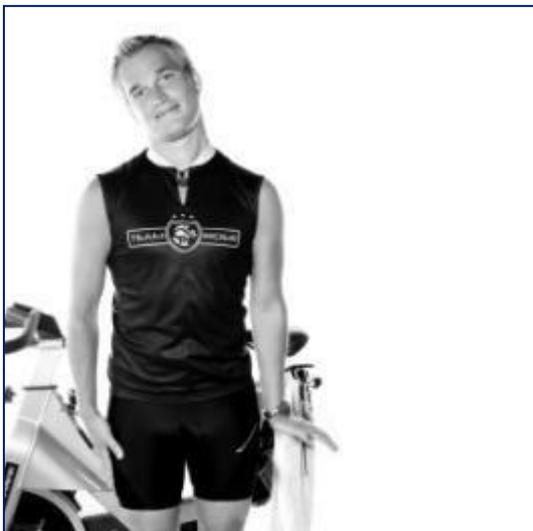
Dehnung Brust (Pectoralis)



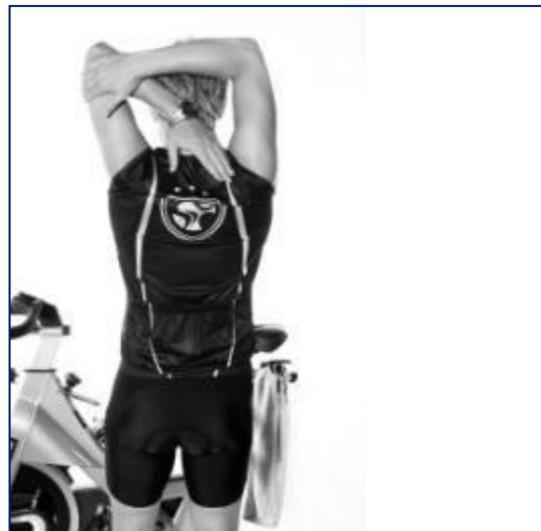
Dehnung Schulter Deltoideus)



Dehnung o. Rücken (Rhomboiden)



Dehnung Nacken (Levator, Trapezius)



Dehnung Oberarmrückseite (Triceps)

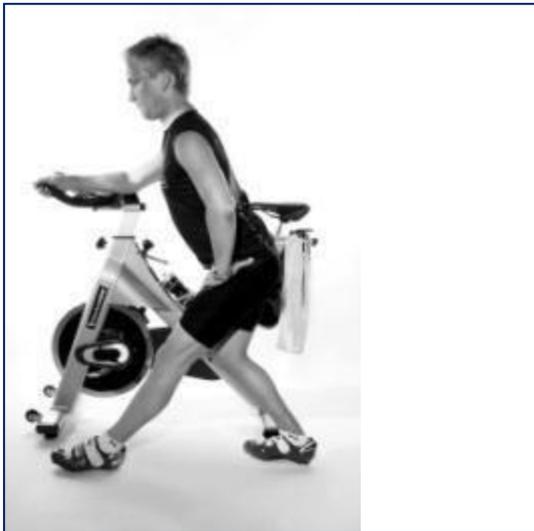
## Dehnungsübungen für den Unterkörper



Dehnung Wade (Gastrocnemius)



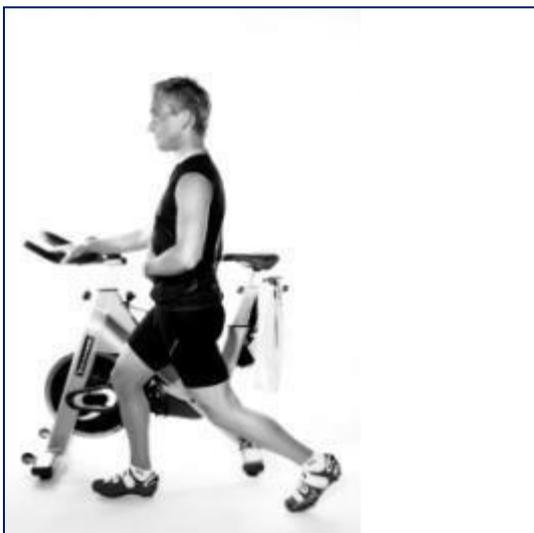
Dehnung O'Schenkelvs. (Quadriceps)



Dehnung O'schenkelrs. (Ischios)



Dehnung Gesäß (Glutaeus)



Dehnung Hüftbeuger (Iliopsoas)

### Merke:

Beende die Kursstunde mit einigen Atemübungen oder Entspannungsübungen. Dadurch kommt es zu einer maximalen geistigen Entspannung der Teilnehmer.

Denke an das abschließende Loben, Motivieren und Verabschieden der Teilnehmer

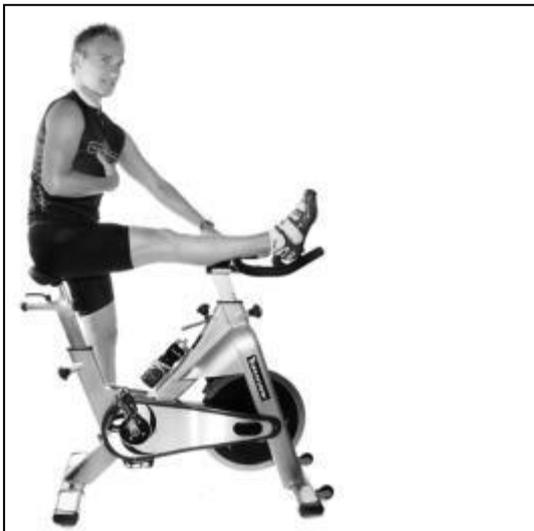
## Variationsmöglichkeiten Unterkörper auf dem Bike für Level 3-4



Dehnung Wade (Gastrocnemius+Soleus)



Dehnung O'Schenkelvs. (Quadriceps)



Dehnung O'schenkelrs. (Ischios)

### **Merke:**

Gehe schonend mit dem Bike um. Führe keine Dehnübungen durch, die die Oberfläche des Bikes beschädigen.

## 5. Wie und was muss korrigiert werden?

1. Vermittle die Korrektur der Haltung immer allen Teilnehmern, auch wenn nur eine Person dabei ist, die diese nicht richtig ausführt.
2. Scheue Dich nie davor vom Bike abzusteigen und die Teilnehmer nach vorangegangener Absprache, bei Korrektur der Haltung, anzufassen. Nur eine optimale Körperhaltung gewährleistet maximalen Spaß und eine gesundheitsorientierte Belastung des Gelenkapparates.
3. Achte darauf, dass sich keiner Deiner Teilnehmer überschätzt und überlastet. Du führst die Gruppe. Vermeide zu hohe Herzfrequenzbereiche.
4. Motiviere Deine Teilnehmer so, dass Korrekturen positiv aufgenommen werden. (Lobe zuerst, dann korrigiere und schließe wieder mit einem Lob ab)
5. Trainiere Deine eigene Technik intensiv, damit Du Fehler bei Deinen Teilnehmern besser erkennen kannst. Denke stets daran: Deine Teilnehmer "kopieren" Dich und Deine Technik! "Deine Fehler auch"!
6. Korrigiere ALLES, was nicht den Grundtechniken des TEAM ICG® Indoor Cycling entspricht.
7. Achte stets auf die Atmung und korrigiere diese, wenn z.B. untrainierte Personen zur Kurzatmigkeit neigen (siehe Atemübungen).

## Lernkontrollfragen zu Teil 4:

### **Aufgabe 15:**

Beschreibe jeweils eine Atemtechnik für Einsteiger L1 und Einsteiger Level 2.

### **Aufgabe 16:**

Welche Informationen zum Kurs vermittelst du am Anfang deinen Teilnehmern?

### **Aufgabe 17:**

Welche Dinge sind vor Kursbeginn zu tun?

### **Aufgabe 18:**

Nenne Punkte die während einer Kursstunde zu beachten sind.

### **Aufgabe 19:**

Was ist nach einer Kursstunde zu vermitteln?

### **Aufgabe 20:**

Wo sollte das Stretching nach einer L1 Stunde durchgeführt werden?

### **Aufgabe 21:**

Wie korrigierst du deine Teilnehmer positiv?

### **Aufgabe 22:**

Was versteht man unter verbaler und nonverbaler Vermittlung?

# | Teil 5

## Trainingszonen und Indoor Cycling

Um das Training langfristig optimal zu gestalten ist die Benutzung eines Herzfrequenzmessgerätes unerlässlich.

Wichtige Informationen zur Vermittlung sind:

Altersformel

Karvonenformel

Polar OwnZone®

Sinnvolle Belastungsbereiche (Grundlagenbereich)

Zeichen der Überbelastung

### **Zur Lernorientierung:**

Du sollst:

- ⊕ Möglichkeiten zur Ermittlung der individuellen Belastungsbereiche bzw. Grenzen kennen lernen
- ⊕ Die verschiedenen Belastungsbereiche benennen können
- ⊕ Klare Zeichen der Überbelastung erkennen können.

## 1. Trainingssteuerung

Den populärsten Parameter bei der Dosierung der Belastungsintensität stellt die Pulsfrequenz (Herzfrequenz) dar. Die Herzfrequenz (HF) gibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute an.

Wichtig: Jeder Mensch hat seine persönliche Herzfrequenz, in Ruhe wie unter Belastung. Das wird immer wieder vergessen. Es gibt "Hochpulsler" genauso wie "Niedrigpulsler". Deshalb ist die einfache Faustformel "220 minus Lebensalter", die häufig zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz herangezogen wird, für die Praxis nicht optimal.

### Altersformel:

	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
20	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
25	98	107	117	127	137	146	156	166	176	185
30	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181
35	93	102	111	120	130	139	148	157	167	176
40	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171
45	88	96	105	114	123	131	140	149	158	166
50	85	94	102	111	119	128	136	145	153	162
55	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157
60	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152
65	78	85	93	101	109	116	124	132	140	147
70	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143
Ich										

Quelle: Polar

Die maximale Herzfrequenz, die zwar mit zunehmendem Alter sinkt, aber trotzdem immer individuell ist, sollte deshalb durch eine körperliche Ausbelastung ermittelt werden, und zwar für diejenige Sportart, in der trainiert werden soll.

Prinzipiell kann das jeder selbst mit einer Pulsuhr tun, indem er sich einmal kurzfristig bis zur "Erschöpfung" belastet (z.B. bei einem langgezogenen Bergaufsprint), dies darf jedoch grundsätzlich nur unter Aufsicht eines Arztes geschehen.

Schneller und Einfacher anzuwenden ist die wissenschaftlich anerkannte Karvonenformel (in Verbindung mit der Altersformel), wobei zu beachten ist dass der Ruhepuls morgens nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen gemessen werden muss. (Der Wert wird aus dem Querschnitt einer Woche ermittelt)

## Kavonenformel (Mit Altersformel)

220- Lebensalter - Ruhepuls = Pulsreserve

(Pulsreserve x 0,50-0,60) + Ruhepuls = Erholungstraining (50-60%)

(Pulsreserve x 0,60-0,70) + Ruhepuls = Fettstoffwechseltraining (GA1) (60-70%)

(Pulsreserve x 0,70-0,80) + Ruhepuls = Herz-Kreislauftraining 2 (GA2)(70-80%)

(Pulsreserve x 0,80-0,90) + Ruhepuls = Aerob/Anaerobes Mischtraining (EB)(80-90%)

(Pulsreserve x >0,90) + Ruhepuls = Wettkampfbereich (WK)(90-100% max.)

Auch sehr einfach anzuwenden ist OwnZone® unseres Kooperation Partners Polar die auf Basis der wissenschaftlich anerkannten Herzfrequenzvariabilität die individuellen Trainingszonen ermittelt.

## Polar OwnZone®

# Garantiert richtig trainiert.

*OwnZone®. Smartes Coaching. Erfolgreiches Training.*

INTENSITÄT/DAUER	EFFEKT	POLAR®
MAXIMAL/Sehr kurz 90 – 100% 	AUSBAU MAXIMALLEISTUNG UND -GESCHWINDIGKEIT	 
INTENSIV/Kurz 80 – 90% 	ERHÖHUNG AEROBE KAPAZITÄT UND LAKTATOLERANZ	
MODERAT/Mittel 70 – 80% 	VERBESSERUNG HERZ-KREISLAUF- SYSTEM/FITNESS	
LEICHT/Lang 60 – 70% 	VERBESSERUNG GRUNDLAGEN- AUSDAUER/FETTSTOFFWECHSEL	
SEHR LEICHT/Sehr lang 50 – 60% 	FÖRDERUNG GESUNDHEIT UND ERHOLUNG	
Pauschale Zonenbestimmung auf Basis der maximalen Herzfrequenz		Tagesformabhängige, individuelle, sportartspezifische Messung auf Basis der Herzfrequenz-Variabilität

Beim Ausdauertraining kommt es vor allem auf die richtige Kombination aus Dauer und Intensität an.

  OwnZone® und EnergyPointer erkennen vor jedem Training deine Tagesform, passen die Intensitätszonen entsprechend an und vermeiden so Unter- oder Überforderung.

 Das anpassungsfähige Polar STAR Trainingsprogramm zeigt dir, wie viel Zeit du in welcher Intensitätszone trainieren sollst, um dein Ziel sicher und schnell zu erreichen.

[www.polar-deutschland.de](http://www.polar-deutschland.de)

**POLAR®**  
LISTEN TO YOUR BODY

Quelle: Polar

Mehr Infos dazu unter [www.polar-deutschland.de](http://www.polar-deutschland.de)

Noch genauer ist die **Laktatdiagnostik**:

Die Bestimmung des Laktatspiegels und der dazugehörigen Herzfrequenz während einer geplanten Belastungssteigerung erlaubt eine exakte Analyse Deiner Stoffwechselsituation und damit eine verlässliche Aussage über individuelle Trainingsbereiche.

Am genauesten ist die **Ergospirometrie** zur Ermittlung des VO<sub>2</sub>max.

Die maximale Sauerstoffaufnahme repräsentiert die Leistungsfähigkeit der sauerstoffaufnehmenden, sauerstofftransportierenden und sauerstoffverwertenden Teilsysteme im Körper. Damit ist die VO<sub>2</sub>max. das Ergebnis des Sauerstoffaustausches in der Lunge, des Sauerstofftransportes im Blut und der Sauerstoffaufnahme in der belastenden Muskulatur. Durch die Sauerstoffaufnahme wird die aerobe Energieflussrate im Organismus repräsentiert. Die VO<sub>2</sub>max. ist dafür die wesentliche Kenngröße (vgl. Neumann 1999).

## 2. Die Energiezonen / Trainingszonen:

Trainingszone	Intensität % der HF <sub>max</sub>	Exemplarische Trainingsdauer	Trainingseffekt/Trainingsanpassung
5 Maximal- training	ca. 90 - 100%	Intervalle 8 sec – 2 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erhöhung der Wettkampfgeschwindigkeit</li> <li>- Vergrößerung der Phosphatspeicher</li> <li>- Rekrutierung der schnellen Muskelfasern</li> <li>- Wettkampfspezifisches Ausdauertraining</li> </ul>
4 Aerob/Anaerobes Mischtraining	ca. 80 - 90%	Intervalle 2 – 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung der Schnelligkeits- und Kraftausdauer</li> <li>- Verbesserung der Laktattoleranz</li> <li>- Bildung von Enzymen für den glyk. Stoffwechsel</li> <li>- Tempotraining</li> </ul>
3 Herz-Kreislauf- training	ca. 70 - 80%	Intervalle 10 – 40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimierung des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>- Verbesserung der aeroben Muskelausdauer</li> <li>- Grundlagenausdauertraining 2</li> </ul>
2 Fettstoffwechsel- training	ca. 60 - 70%	40 – 80 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktivierung und Verbesserung des Fettstoffwechsels</li> <li>- Positive Wirkung auf die Blutfette</li> <li>- Ökonomisierung/Stabilisierung des H-K-Systems</li> <li>- Grundlagenausdauertraining 1</li> </ul>
1 Erholungs- training	ca. 50 - 60%	20 – 40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allg. Gesundheitsförderung (Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörung, Herzsport)</li> <li>- Regeneration und Stressausgleich</li> <li>- Warm-up und Cool-down</li> </ul>

Quelle: Polar

### Beachte:

Mindestens 80 % der Kursdauer sollte im Grundlagenbereich 1-2 durchgeführt werden.

Bei allen Faustformeln handelt es sich um cirka-Werte. Hierbei ist zu beachten, dass jeder menschliche Organismus unterschiedlich ist. Möchte ein Teilnehmer mit absolut genauen Pulsgrenzen und den dazugehörigen Trainingsplänen trainieren, dann ist die sportmedizinische Laktatmessung/Ergospirometrie unumgänglich.

Für einen I.C. Instruktor gilt somit Folgendes: Du solltest Dich niemals allein auf die Faustformeln verlassen. Viel wichtiger ist es, die Teilnehmer ständig im Blickfeld zu haben, Sie auf die Herzfrequenzbereiche hinzuweisen und auf die bekannten äußeren Überlastungserscheinungen zu achten. Sobald diese bei einem oder mehreren Teilnehmer auftreten, ist es Pflicht von Dir, die Intensität zu senken und für genügend Erholungsphasen zu sorgen!

### Klare Zeichen für Überlastungserscheinungen sind:

Starke Kurzatmigkeit

Koordinationschwierigkeiten

Weißes Nasen-Mund Dreieck

## Lernkontrollfragen zu Teil 5:

### **Aufgabe 23:**

Wann lässt sich der Ruhepuls messen?

### **Aufgabe 24:**

Wie lautet die Karvonenformel?

### **Aufgabe 25:**

In welchem Herzfrequenz Bereich sollte zum großen Teil der Kursdauer das Training durchgeführt werden?

### **Aufgabe 26:**

Nenne klare Zeichen der Überbelastung.

# | Teil 6

## Musik und Indoor Cycling

Musik ist das wichtigste Werkzeug für den Aufbau von motivierenden und begeisternden Indoor Cycling Kursstunden.

Musikaufbau

Cueing mit der Musik

Musikgeschwindigkeit (bpm)

Empfohlene Musikgeschwindigkeiten für die I.C. Techniken

### **Zur Lernorientierung:**

Du sollst:

- ⊕ Den grundsätzlichen Musikaufbau verstehen
- ⊕ Jedes Musikstück auszählen können (Bpm)
- ⊕ I.C. Techniken anzählen können
- ⊕ Die richtigen Musikstücke für die jeweiligen Stunden Parts aussuchen können

## 1. Musikaufbau - Warum Musik zum Indoor Cycling?

Die Musik ist der "Hauptmotivator" im Indoor Cycling! Mit ihr bestimmen wir das Tempo der Indoor Cycling Techniken und unterstützen unsere visuelle Streckenvorstellung, um so die Teilnehmer optimal motivieren und begeistern zu können.

## 2. Musikaufbau - Wofür steht die Musik?

Musik setzt sich aus Rhythmus und Gesang zusammen. Sie wird in folgende Grundbegriffe aufgeteilt:

### 2.1. Beat

Der Beat ist "ein Schlag" der Musik. Er ist bei den meisten Musikstücken deutlich zu hören. Ein Beat der Musik ist ein Tritt in die Pedale und somit eine halbe Umdrehung ( $1/2$  Tfq).

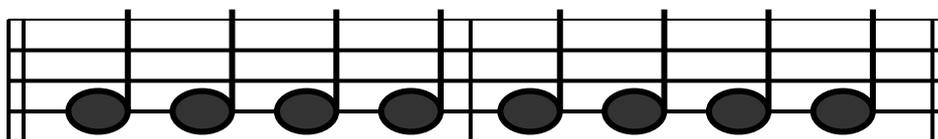
### 2.2. Offbeat

Der Offbeat ist der Zwischenschlag und wird gezählt 1 und 2 und 3 und..., also genau zwischen den Beats.

Ein Beat wird gezählt und ein schnelles "und" dazwischen gesetzt. Das heißt 2 Tritte in die Pedale – 2 halbe Umdrehungen – bei einem Beat. Angezählt wird nur der Beat. Dies ist wichtig, wenn die Trittfrequenz = bpm ist.

### 2.3. Takt

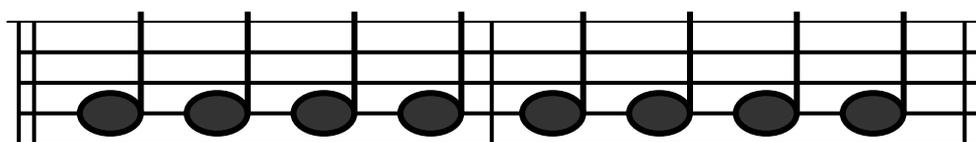
Der Takt ist ein kleiner Abschnitt in der Musik. Bei einer Rhythmusangabe von einem 4/4 Takt sind 4 Beats in einem Takt = 4 Tritte in die Pedale = 2 Umdrehungen = 2 Trittfrequenzen



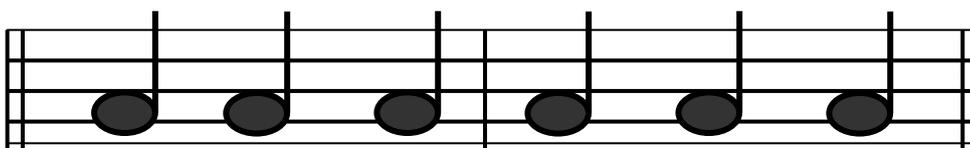
1 2 3 4 / 1 2 3 4 = 4 / 4 Takt

## 2.4. Phrase

Eine Phrase ist aufgebaut aus zwei Takten. Bei einem 4/4 Takt = 8 Beats = 8 Tritte in die Pedale = 4 Umdrehungen = 4 Trittfrequenzen (Tfq).



**1** 2 3 4 **5** 6 7 8 = 4 / 4



**1** 2 3 4 5 6 = 3 / 4 Takt

Bei einem 3/4 Takt sind 6 Beats in einer Phrase.

## 2.5. Musikbogen

Ein Musikbogen stellt sich aus 4 kompletten Phrasen zusammen. Bei einem 4/4 Takt = 4 Phrasen = 8 Takte = 32 Beats = 32 Tritte in die Pedale = 16 Umdrehungen = 16 Trittfrequenzen (Tfq). **Vorsicht: Ab und zu werden die Musikbögen von BREAKS (Dauer 1 bis 31 Beats) unterbrochen.**

Bei einem  $\frac{3}{4}$  Takt = 4 Phrasen = 8 Takte = 24 Beats = 12 Umdrehungen = 12 Trittfrequenzen (Tfq)

## 2.6 Die Große 1 / Kleine 1

Die Große 1 ist der erste Beat eines Musikbogens. Meistens ist die Große 1 sehr gut zu hören, da z.B. Gesang beginnt, ein Musikinstrument hinzu kommt oder weggenommen wird, der Refrain beginnt usw..

Die Kleine 1 ist der erste Beat einer Phrase der ebenso sehr häufig stark betont ist.

## 2.7 Rhythmusarten

### Marschrhythmen:

Finden wir in der Popmusik (Hitparade), Trance, Aerobic, Rock...usw.

Es ist ein gleichbleibender Rhythmus in der Musik mit 4 Beats in einem Takt (4/4 Takt).

### Schwungrhythmen:

Walzerarten z.B. bei Schlagern, Klassik, Mental-Musik, Musicals...usw. Es ist eine wechselnde Trittbetonung zwischen rechts und links. Hier sind 3 Beats in einem Takt (3/4 Takt).

### 3. Cueing (Zählen) mit der Musik

Sobald wir die Musik zählen können und den Aufbau verstanden haben, beginnen wir mit dem Cueing. Cueing ist die Ansage. Im Cueing sind folgende Punkte enthalten:

Was = Bewegung / Übungsart

Wann = Wann ist der Start

Wie = Welche Position wird eingenommen

Wie oft = Anzahl der Wiederholungen

Beim Cueing zählen wir den Countdown über die letzte Phrase eines Musikbogens herunter:

**8 Beat Phrase - 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, Kommando.**

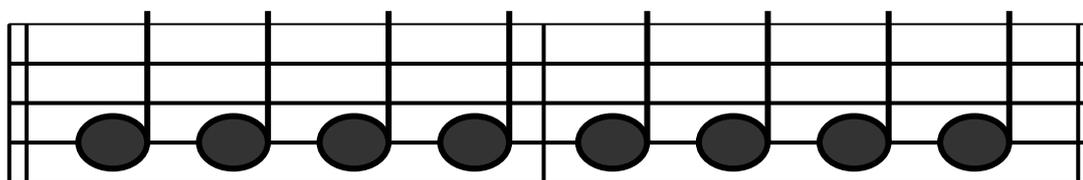
Der Beginn ist bei der 8

Beat 8 wird gezählt mit der '4'

Beat 6 wird gezählt mit der '3'

Beat 4 wird gezählt mit der '2'

Auf Beat 2 kommt dann die Ansage z.B. noch 4, 3, 2, 8er Jumps



4

3

2

Bsp. Steh auf

#### 3.1 Cueing (Zählen) mit der Musik

Unten zeigen wir Ihnen das Cueing bei einem 3/4 Takt. (Wir zählen die Takte runter)

**4 Takte: - 4, 3, 2, Kommando**

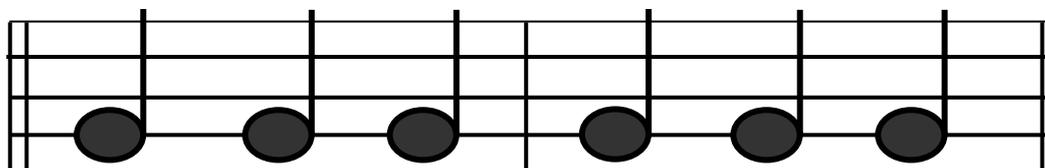
Der Beginn ist bei der dritten Phrase

Beat 12 wird gezählt mit '4'

Beat 9 wird gezählt mit '3'

Beat 6 wird gezählt mit '2'

Auf Beat 3 kommt dann die Ansage z.B. Setz Dich / Sit down



4

3

2

Bsp. Sit down.

#### 4. Musikgeschwindigkeit

Die Geschwindigkeit der Musik wird in Beats per minute (bpm) angegeben. Von den bpm der gewählten Musikstücke können wir dann die möglichen Trittfrequenzen, und somit die auf das Lied fahrbaren Techniken ableiten.

#### 5. Zählen der bpm

Um die Musik für die Indoor Cycling Kurse bei der Stundenplanung richtig auszuwählen ist es wichtig die Musikstücke auszuzählen. Das Zählen der bpm funktioniert wie die Pulsmessung:

Nimm 15 Sekunden und zähle in dieser Zeit alle Beats.

Nach 15 Sekunden stoppst Du mit dem Zählen.

Die Gesamtsumme, die Du gezählt hast, multipliziere dann mit 4.

z.B.: 15 Sekunden x 4 = Eine Minute (Zähle von 0-14 oder 1-15) 28 Beats x 4 = 112 bpm

#### 6. Empfohlene Musikgeschwindigkeit

für Warm Up / Main Part / Cool Down

**A: Warm Up:** Individuelles Tempo Seated Road „Lass Rollen“ oder Offbeat mit max. 100 Tfq oder 100 Bpm (!) bei allen Levels.

Im Warm Up sollte die Musik nicht zu aggressiv wirken, um eine langsame Intensitätssteigerung zu gewährleisten.

**B: Main Part:** Bis zum max. Tempo der entsprechenden I.C. Techniken

**C: Cool Down:** Individuelles Tempo „Lass Rollen“ unter 100 Tfq.

Im Cool Down wie auch im Warm Up sollte auf die Stimmung in der Musik geachtet werden. Sie sollte die Bereitschaft zum Entspannen unterstützen!

## 7. Trittfrequenzen (Tfq)

im Zusammenhang mit Musikgeschwindigkeiten (bpm) für die TEAM ICG® Techniken Alle Level

TEAM ICG® Fahrtechnik	mind. Tfq.	max. Tfq.	bpm	Eingliederung in den Kursaufbau
(1) Seated Road  „Lass Rollen“ nicht bindend an den Rhythmus der Musik   „Offbeat“ gezielte Nutzung des Beats/Offbeats	...	100 (L1)  120 (L2/L3/L4)	...- 200  ...- 240	<b>Warm Up max. 100 Tfq.</b> (L1-L4) <b>Cool Down</b> unter 100 Tfq. (L1-L4)  <b>Main Part</b> L1 bis max 100 Tfq. L2/L3/L4 bis max. 120 Tfq.
(2) Seated Climb	50	80 (L1/L2)  80 (L3/L4)	50 – 80 (Tfq.=bpm) 100 – 160 (Tfq.=bpm/2)  50 – 80 (Tfq.=bpm) 100 – 160 (Tfq.=bpm/2)	nur Main Part
(3) Standing Climb   Variante: Wiegetritt (L3/L4)	50  50  50	72 (L1/L2)  80 (L3/L4)  60	50 – 72 (Tfq.=bpm) 100 – 144 (Tfq.=bpm/2)  50-60 (Tfq.=bpm) 100-120 (Tfq.=bpm/2)	nur Main Part
(4) Jumps	50	72 (L1)  80 (L2)  80 (L3/L4)	100 – 144  100 – 160  100 – 160 (Tfq.=bpm/2) 50 – 80 (Tfq. = Bpm)	nur Main Part

<b>TEAM ICG® Fahrtechnik</b>	<b>mind. Tfq.</b>	<b>max. Tfq.</b>	<b>bpm</b>	<b>Eingliederung in den Kursaufbau</b>
(5) Standing Jogging	80	100	80 – 100 (Tfq.=bpm)  160 – 200 (Tfq.=bpm/2)	Nur Mainpart nur L3 und L4
(6) Wave Riding	50	80	50 – 80 (Tfq.=bpm)  100 – 160 (Tfq.=bpm/2)	Nur Mainpart nur L3 und L4
(7) Speed Bumbs	50	80	50 – 80 (Tfq.=bpm)  100 – 160 (Tfq.=bpm/2)	Nur Mainpart Nur L3 und L4  1 Beat rück – 1 Beat vor
(8) Hill Speed	50	Erhöhung auf max. 100/120	50 – 100 (Tfq.=bpm)  100 – 200 (Tfq.=bpm/2)	Nur Mainpart Nur L4

### **Wichtig:**

Die Seated Road mit  $Tfq = bpm$  ist dann ratsam, wenn die bpm zwischen 80 und 100 / 120 liegen. (Beispiel: 80–120 bpm = 80–120 Tfq).

Die Seated Road mit  $Tfq = bpm / 2$  ist dann ratsam, wenn die bpm über 160 liegen. (Beispiel: 160 bpm = 80 Tfq oder 180 bpm = 90 Tfq).

Geschwindigkeiten unter 50 Umdrehungen sind zu langsam für flüssige Tretbewegungen.

## Lernkontrollfragen zu Teil 6:

### **Aufgabe 27:**

Wie zählst du ein Musikstück aus?

### **Aufgabe 28:**

Was bedeutet das Cueing?

### **Aufgabe 29:**

Was charakterisiert die ,große 1'?

### **Aufgabe 30:**

Welche Rhythmusarten unterscheiden wir?

# | Teil 7 Pflege und Wartung

## Pflege und Wartung der Tomahawk Bikes

Wichtige Punkte, die ein I.C. Instruktor wissen sollte:

Tägliche Wartung

Wöchentliche Wartung

Monatliche Wartung

Wartungsplan

### **Zur Lernorientierung:**

Du sollst:

- ⊕ Tägliche, Wöchentliche und monatliche Pflege- und Wartungspunkte kennen

## REGELMÄSSIGE PFLEGE UND WARTUNG

Die nachfolgenden **Wartungs- und Pflegemaßnahmen** müssen in der beschriebenen Regelmäßigkeit durchgeführt werden, um ein Höchstmaß an **Betriebssicherheit und Lebensdauer** zu gewährleisten. Bitte befolgen Sie die nachfolgenden **Anweisungen gewissenhaft**. Nicht regelmäßig durchgeführte **Wartungs- und Pflegearbeiten** führen zu erhöhtem Verschleiß am Produkt und zum Erlöschen der **Garantieleistungen**. Falls Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an unseren **technischen Support**.

Bitte verwenden Sie ausschließlich die von uns empfohlenen säure- und lösungsmittelfreien **Wartungs- und Pflegemittel**, um **Beschädigungen an den Komponenten des Indoor Cycles** vorzubeugen.

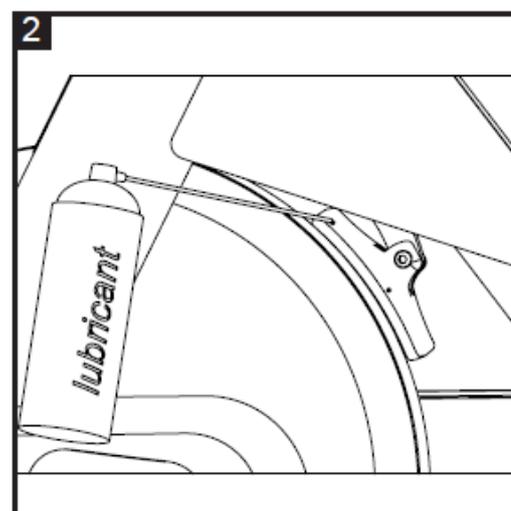
### Tägliche Maßnahmen:

1. Prüfen des Indoor Cycles auf Standsicherheit, ggf. justieren.
2. Das regelmäßige Reinigen des Indoor Cycles muss aus hygienischen Gründen nach jeder Benutzung durchgeführt werden. Sorgen Sie auch dafür, dass ausreichend weiche Lappen oder Zellstofftücher sowie **Wartungs- und Desinfektionsmittel** bereit stehen. Desinfizieren Sie zuerst den **Sattel und Lenker** mit einem dafür geeigneten Mittel und reinigen Sie danach das gesamte Indoor Cycle von **Körperschweißrückständen**.

### Wöchentliche Maßnahmen:

1. Je nach Nutzung des Gerätes ist es erforderlich, mindestens einmal pro Woche eine detaillierte Reinigung des Indoor Cycles durchzuführen. Hierzu sprühen Sie bitte **Wartungsspray** auf einen weichen Lappen und reinigen Sie alle **Plastikteile**, die komplette Schwungscheibe und den kompletten Rahmen.

2. Um eine optimale Funktion des **Bremssystems** aufrecht zu erhalten und den Verschleiß der **Bremsbeläge** zu minimieren, muss der **Bremsbelag** mit **Wartungsspray** behandelt werden. Hierzu sprühen Sie bitte das **Wartungsspray** in die dafür vorgesehenen **Löcher**, bis sich der **Bremsbelag** vollgesogen hat. **Fusselige Bremsbeläge** oder **ungleichmäßiger Widerstand** sind eindeutige Zeichen für zu trockene **Bremsbeläge**.



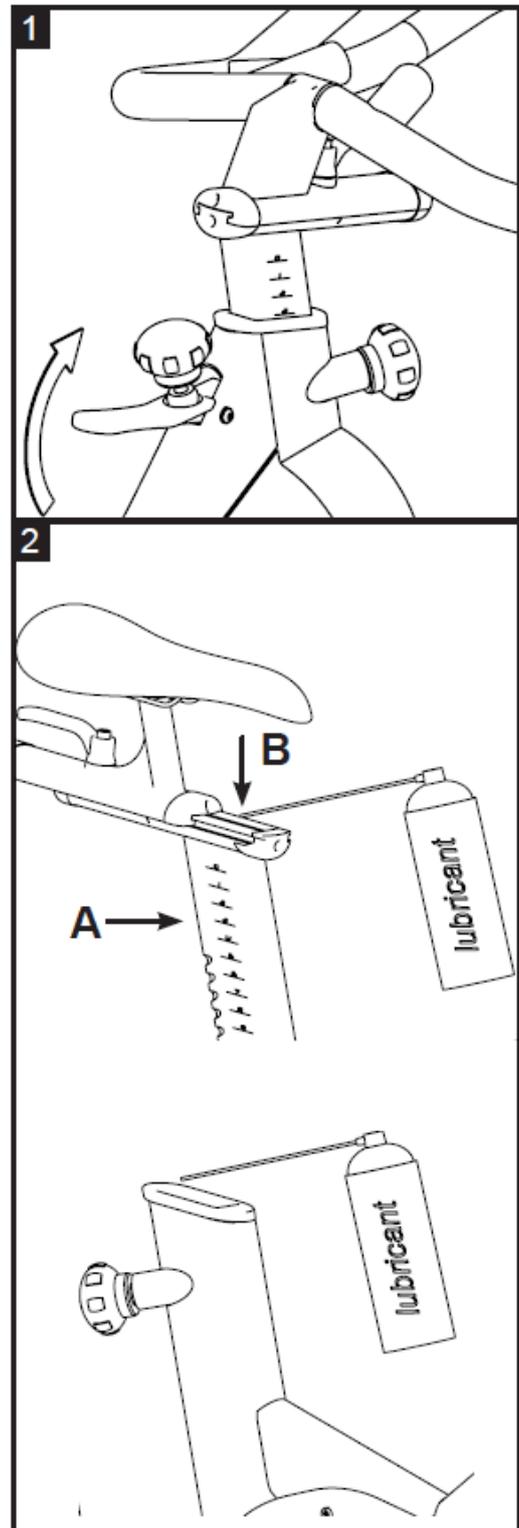
## 14-tägige Maßnahmen:

1. Aus Gründen der Betriebssicherheit muss die Notbremse regelmäßig auf ihre Funktion überprüft werden. Hierzu ziehen Sie während des Fahrens den roten Notbremsgriff nach oben. Bei optimaler Funktion sollte es zu einer sofortigen Bremswirkung bis hin zum vollständigen Stillstand der Schwungscheibe kommen.

2. Um die Leichtgängigkeit der Sattelverstellungen zu gewährleisten, muss die vertikale und horizontale Sattelstütze regelmäßig gereinigt und eingefettet werden. Hierzu nehmen Sie die komplette vertikale Sattelstütze (A) aus ihrer Führung, sprühen diese mit Wartungsspray ein und reiben die gesamten Außenflächen inklusive der horizontalen Verstellung mit einem weichen Lappen ab.

Bevor Sie diese wieder in das Rahmenrohr einsetzen, sprühen Sie ausreichend Wartungsspray gleichmäßig in die Kunststoffführungsbuchsen um die Leichtgängigkeit der vertikalen Verstellung zu gewährleisten.

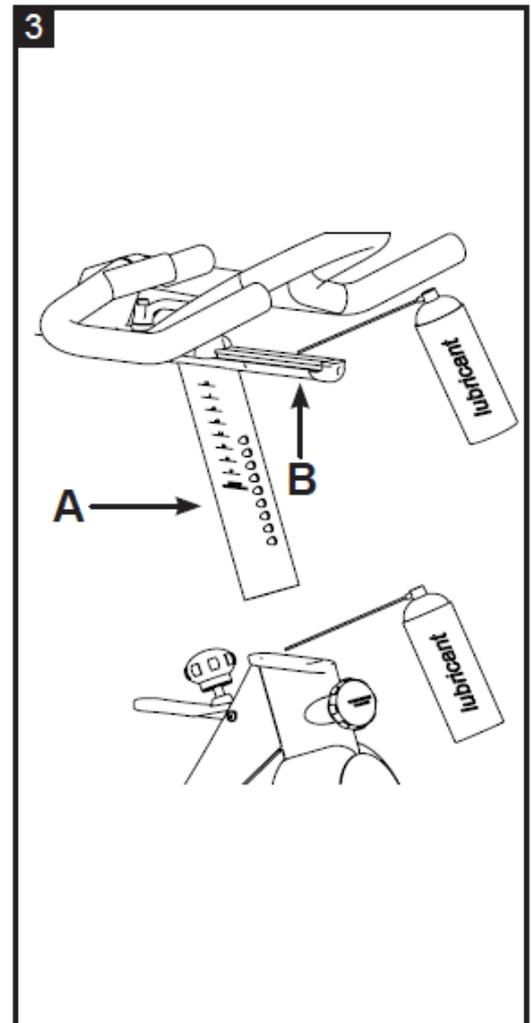
Reinigen Sie die Kontaktflächen (B) der horizontalen Sattelverstellung vorher von Schweißrückständen und sprühen Sie diese als Nächstes mit Wartungsspray gleichmäßig ein.



3. Um die Leichtgängigkeit der Lenkerverstellungen zu gewährleisten, muss die vertikale und horizontale Lenkerstütze regelmäßig gereinigt und eingefettet werden. Hierzu nehmen Sie den kompletten Lenker (A) aus seiner Führung, sprühen diesen mit Wartungsspray ein und reiben die gesamten Außenflächen inklusive der horizontalen Verstellung mit einem weichen Lappen ab.

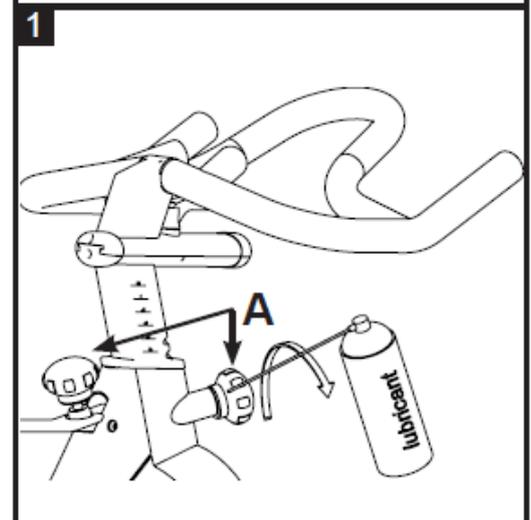
Bevor Sie den Lenker wieder in das Rahmenrohr einsetzen sprühen Sie ausreichend Wartungsspray gleichmäßig in die Kunststoffführungsbuchsen, um die Leichtgängigkeit der vertikalen Verstellung zu gewährleisten.

Reinigen Sie die Kontaktflächen der horizontalen Lenkerverstellung (B) vorher von Schweißrückständen und sprühen Sie diese als Nächstes mit Wartungsspray gleichmäßig ein.



### Monatliche Maßnahmen:

1. Um die einwandfreie Funktion der Arretier- und Feststellgriffe für die horizontale und vertikale Sattel- und Lenkereinstellung (A) in vollem Umfang zu gewährleisten, müssen die Gewinde sowie die Gewindeeinsätze mit Wartungsspray eingesprüht werden.



2. Um eine dauerhaft einwandfreie und optimale Funktion des Bremssystems sicher zu stellen ist es erforderlich, die gesamte Bremsmechanik (C), welche sich unterhalb des Schwitzschutzes befindet, mit Gewindefett oder Wartungsspray zu behandeln. Es ist vor allem darauf zu achten, dass die Gewinde über die gesamte Länge nicht trocken laufen, da dies zu extremem Verschleiß führen kann.

! NUR BEI KETTENANTRIEB !

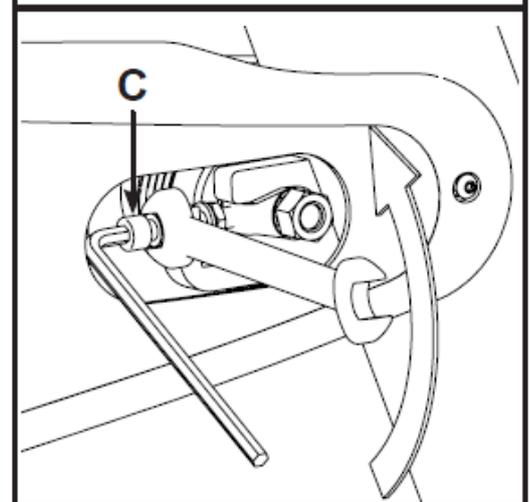
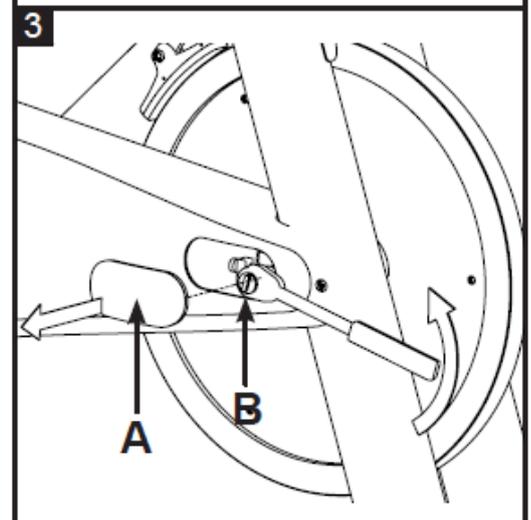
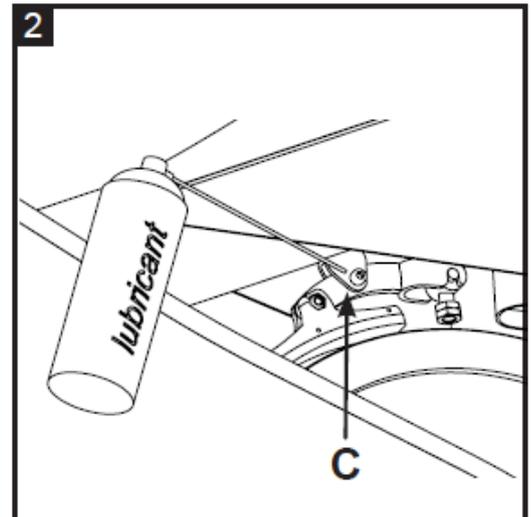
### 3. Kettenspiel überprüfen und einstellen

Bringen Sie die Pedalarms in eine waagerechte Position. Betätigen Sie das Notbremssystem und wippen Sie (stehend auf den Pedalen) vor und zurück. Das Pedalspiel sollte im optimalen Fall ca. 2-3mm betragen. Ist das Pedalspiel zu groß, wird es notwendig, die Kette zu spannen. Achtung! Zu große Kettenspannung führt zu erhöhten Laufgeräuschen und Verschleiß am Antriebssystem. Zuerst entfernen Sie die ovalen Abdeckkappen (A) auf beiden Seiten des Schwungrads. Danach lockern Sie die beiden Achsmuttern 17mm (B) ca. 2 Umdrehungen.

Als Nächstes lösen Sie die Sicherungsmuttern (C) auf beiden Seiten der Achsaufnahme.

Zum optimalen Einstellen der Kettenspannung ist darauf zu achten, dass Sie die beiden Justiermutter (D) absolut gleichmäßig lösen (Kettenspannung lockert sich) oder festziehen (Kettenspannung erhöht sich). Meist genügt schon eine  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Umdrehung um den gewünschten Effekt zu erzielen. Ungleichmäßiges Drehen der Justiermutter führt zu Fehlausrichtung der Kettenlinie und macht sich durch erhöhte Geräusche, unrunden Lauf und erhöhten Verschleiß bemerkbar. Nach dem Einstellen die Sicherungsmuttern (C) fixieren, die Achsmuttern (B) wieder festziehen und Abdeckkappen anbringen.

! NUR BEI KETTENANTRIEB !



Ansicht in den Grafiken  
Fahrtrichtung rechte Seite

Der **Riemenantrieb** darf aus Sicherheitsgründen unter normalen Nutzungsbedingungen nicht durchrutschen. Falls dies der Fall sein sollte, verfahren Sie wie oben beschrieben, um die Spannung entsprechend zu erhöhen. **Achtung!** Es ist darauf zu achten, dass die Riemen Spannung gemäß den Herstellervorgaben akkurat eingehalten wird. Zu hohe Riemen Spannung führt zu einem erhöhten Verschleiß an den Schwungscheiben und Tretlagern der die Lebensdauer negativ beeinflusst. Der Hersteller empfiehlt die Verwendung eines Ultraschall Spannungsmessgerätes sowie die Einhaltung einer Eigenfrequenz des Riemens von  $3200 \text{ Hz} \pm 150$ . Kugellagerschäden aufgrund falsch eingestellter Riemen Spannung sind von der Garantieleistung ausgenommen.

**! NUR BEI KETTENANTRIEB !**

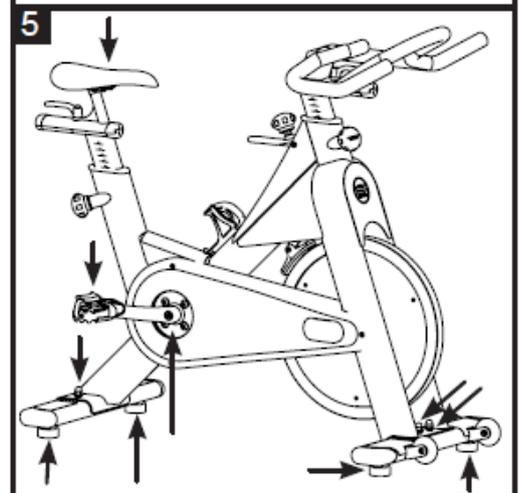
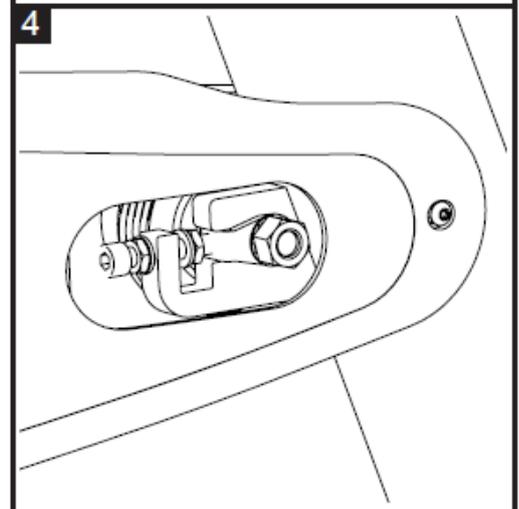
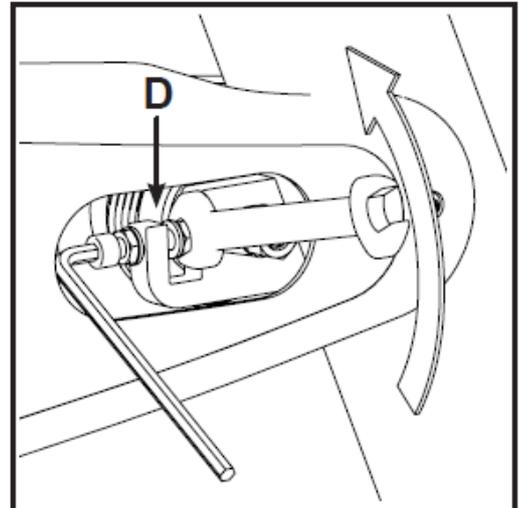
4. Um zu Überprüfen ob die Kette ausreichend eingefettet ist oder nachgefettet werden muss, entfernen Sie die Abdeckkappe der Revisionsöffnung im äußeren Kettenkasten. **Achtung!** Während dieser Arbeiten ist aus Sicherheitsgründen unbedingt darauf zu achten, dass der Antrieb nur von Hand bewegt wird und Sie währenddessen nicht mit den Fingern die beweglichen Teile des Antriebs (Kette / Ritzel u.s.w.) berühren.

**! NUR BEI KETTENANTRIEB !**

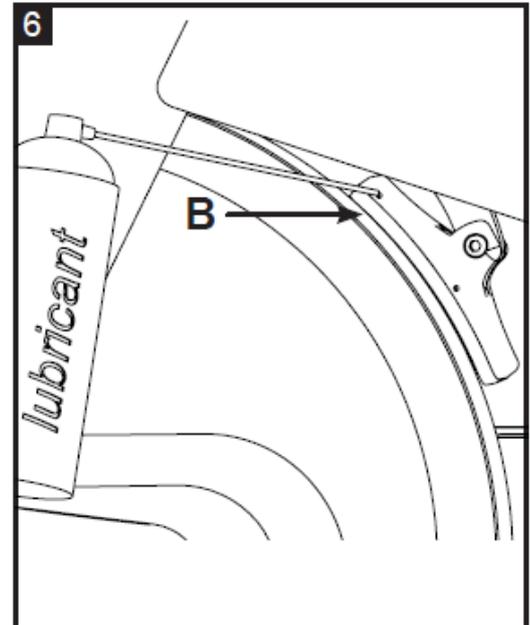
5. Im Rahmen der regelmäßigen Wartungs- und Pflegemaßnahmen sollten alle Verbindungselemente (Schrauben, Muttern u.s.w.) am Indoor Cycle auf festen Sitz und Funktion überprüft werden und Teile die Verschleiß, Abnutzung oder Beschädigung zeigen (Bremsbeläge, Sattel, Pedalriemen, Pedale, SPD System) ersetzt werden.

**Merke:**

Pedal rechts: Rechtsgewinde  
Pedal links: Linksgewinde



6. Abhängig von der regelmäßigen und ordnungsgemäßen Durchführung der Pflegemaßnahmen wird der Bremsbelag früher oder später Verschleißerscheinungen aufzeigen und muss ersetzt werden. Das Indoor Cycle sollte nicht benutzt werden, wenn die Notbremsfunktion nicht mehr 100%ig gewährleistet ist. Ist dies der Fall, kann das Bremssystem entsprechend neu kalibriert werden. Bitte wenden Sie sich für detaillierte Informationen und Auskünfte an unseren technischen Support. Wenn die Bremsbeläge erste Anzeichen von erhöhtem Verschleiß (Fusseln) zeigen ist das ein eindeutiges Zeichen, dass diese nicht ausreichend mit Wartungsspray behandelt wurden. Warten Sie die Bremsbeläge, indem Sie Wartungsspray in die dafür vorgesehenen Wartungsöffnungen **(B)** am Bremsbelag sprühen.





## Lernkontrollfragen zu Teil 7:

### **Aufgabe 32:**

Benenne die Pflegepunkte nach jeder Stunde?

### **Aufgabe 33:**

Mit was werden die Bremsbeläge eingesprüht?

### **Aufgabe 34:**

Was ist bei einem Pedalwechsel zu beachten?

# | Lösungen zu den Aufgaben im Text:

**Aufgabe 1:**

- 1) Gesundheitscheck / Einschränkungen
- 2) Kontrolle der Bekleidung / Schnürsenkel!
- 3) Kontrolle Handtuch, Getränk, Pulsmesser
- 4) Erläuterung Starrlauf, Widerstand und Bremse
- 5) Einstellung der Sattelhöhe
- 6) Einstellung des Lenkers
- 7) Einstellung Abstand Sattel zum Lenker (Satteltiefe)
- 8) Aufsteigen! Kontrollpunkt 1 – Sattelhöhe
- 9) Kontrollpunkt 2 – Abstand Sattel zum Lenker
- 10) Bremstest und Widerstandstest (mindestens 3 mal)

**Aufgabe 2:**

Seated Road, Seated Climb, Standing Climb, Jumps, Wiegetritt, Hillspeed, Waveriding. Speedbumbs

**Aufgabe 3:**

Frozen, Rhythm Press,

**Aufgabe 4:**

80-100 Tfq

**Aufgabe 5:**

< 100 Tfq

**Aufgabe 6:**

120 Tfq

**Aufgabe 7:**

16er, 8er, 4er, 2er

**Aufgabe 8:**

Bike Setup (10 Punkteregel)

**Aufgabe 9:**

Warm Up. Main Part, Cool Down/Stretching

**Aufgabe 10:**

Warm Up. Cool Down/Stretching

**Aufgabe 11:**

- Langsame Erhöhung der Herz- und Atem-Frequenz
- Verbesserung der Durchblutung der Muskulatur
- Erhöhung der Körpertemperatur
- Die erhöhte Produktion der Gelenkschmiere wird eingeleitet
- Mentale Vorbereitung der Teilnehmer auf den Mainpart

**Aufgabe 12:**

2:1

**Aufgabe 13:**

60-85% HFmax

**Aufgabe 14:****Beispiel:**

Seated Climb	Seated Climb mit mehr Widerstand als L2
Standing Climb	Standing Climb + Wiegetritt
Jumps 16 / 8 / 4 Beat	Jumps 16 / 8 / 4 / 2 Beat
Seated Climb / Standing Climb	Standing Jogging
Standing Rhythm Press	Waveriding

**Aufgabe 15:**Ab Level 1

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht. Dabei greift eine Hand den Lenker in Handposition 1 oder 2. Der andere Arm ist nach vorne gestreckt. Beim Einatmen durch die Nase wird der gestreckte Arm zum Körper gezogen und beim Ausatmen durch den Mund wieder nach vorne gestreckt. Nach 4 Wiederholungen wird der Arm gewechselt.

Maximal 4 Atemintervalle, danach kurze Pause bei individuellem Atemrhythmus

Ab Level 1

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht.

Handposition 1 oder 2. Beim Einatmen durch die Nasen werden beide Schultern nach oben gezogen und beim Ausatmen durch den Mund wieder nach unten gelassen.

Maximal 4 Atemintervalle, danach kurze Pause bei individuellem Atemrhythmus

**Ab Level 2**

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht.

Diese Atemübung wird aufrecht sitzend als Konzentrationsübung durchgeführt, die Arme sind locker neben dem Körper. Beim Einatmen durch die Nase werden die leicht angewinkelten Arme nach vorne oben (maximal senkrecht zur Decke) bewegt. Beim Ausatmen durch die Nase werden die Arme wieder langsam gesenkt.

**Ab Level 2**

Die Trittfrequenz ist langsam und der Widerstand ist leicht.

Atme in regelmäßigen Intervallen langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Diese Atemübung wird aufrecht sitzend als Konzentrationsübung durchgeführt: Beide Arme sind nach vorne ausgestreckt und werden beim tiefen Einatmen durch die Nase an den Körper herangezogen. Beim Ausatmen durch den Mund werden die Arme wieder nach vorne gestreckt.

Maximal 4 Atemintervalle, danach kurze Pause bei individuellem Atemrhythmus

**Aufgabe 16:**

- Die Dauer der Kursstunde
- Das Streckenprofil mit den geplanten Höhepunkte der Kursstunde
- Trainingsmethodik und Ziele
- Be- und Entlastungsbereiche (Herzfrequenzbereiche und Atmung)

**Aufgabe 17:**

1. Erscheine mindestens 10-15 Minuten vor dem Kurs und bereite alles vor
2. Begrüße die Teilnehmer persönlich. Gesundheitsbefragung.
3. Kümmere Dich intensiv um neue Teilnehmer.
4. Versichere Dich, dass die Teilnehmer richtig ausgestattet sind (Herzfrequenzmesser, Handtuch, Getränk, Hosen, Schuhe usw.)
5. Vermittle den A-B-C-Teil der Kursstunde.

**Aufgabe 18:**

- Der Trainer fährt für die Gruppe und ist für die gesundheitlich korrekte Ausführung der Übungen aller Teilnehmer verantwortlich.
- Profilieren Sie sich niemals in Ihren Kursen.
- Lächeln
- Integrieren Sie Trinkpausen
- Kontrollieren Sie Herzfrequenzbereiche
- Halten Sie Augenkontakt
- Loben und motivieren Sie Ihre Teilnehmer
- Offbike Teachen Sie um direkt bei den Teilnehmern zu sein
- Begleiten Sie immer die „schwächeren“ Teilnehmer Ihrer I.C. Stunde

**Aufgabe 19:**

- Dehnen direkt nach der Cool Down Phase.
- Beende die Kursstunde mit Entspannungs- und Atemübungen.
- Frage nach dem Befinden der Teilnehmer und lobe diese.
- Weise die Teilnehmer auf das Reinigen der Bikes hin.
- Erinnere die Teilnehmer daran, dass alle Arretierschrauben leicht geöffnet werden (1/2 Umdrehung).

**Aufgabe 20:**

Neben dem Bike

**Aufgabe 21:**

Lobe zuerst, dann korrigiere und schließe wieder mit einem Lob ab

**Aufgabe 22:**

Verbale Vermittlung der Kursstunde

1. Zählen / Kommandos
2. Ansagen
3. Loben
4. Motivieren
5. Korrigieren

Nonverbale Vermittlung der Kursstunde

Handzeichen und Gestiken:

1. Cueing (Countdown zählen)
2. Widerstand verändern
3. Aufstehen und Setzen

**Aufgabe 23:**

Morgens nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen.

**Aufgabe 24:**

$220 - \text{Lebensalter} - \text{Ruhepuls} = \text{Pulsreserve}$   
 $(\text{Pulsreserve} \times \text{Prozent Trainingsbereich}) + \text{Ruhepuls} = \text{Zieltrainingsbereich}$

**Aufgabe 25:**

60-85% der HFmax

**Aufgabe 26:**

1. Starke Kurzatmigkeit
2. Koordinationsschwierigkeiten
3. Weißes Nasen-Mund Dreieck

**Aufgabe 27:**

1. Nimm 15 Sekunden und zähle in dieser Zeit alle Beats.
2. Nach 15 Sekunden stoppst Du mit dem Zählen.
3. Die Gesamtsumme, die Du gezählt hast, multipliziere dann mit 4

**Aufgabe 28:**

Im Cueing sind folgende Punkte enthalten:

Was = Bewegung / Übungsart

Wann = Wann ist der Start

Wie = Welche Position wird eingenommen

Wie oft = Anzahl der Wiederholungen

**Aufgabe 29:**

Die Große 1 ist der erste Beat eines Musikbogens. Meistens ist die Große 1 sehr gut zu hören, da z.B. Gesang beginnt, ein Musikinstrument hinzu kommt oder weggenommen wird, der Refrain beginnt usw..

**Aufgabe 30:**

Marschrhythmus (4/4 Takt), Schwungrhythmus (3/4 Takt)

**Aufgabe 31:**

Schweißrückstände nach jeder Stunde mit weichen Desinfektionsmitteln abwischen

**Aufgabe 32:**

Mit silikonfreiem Pflegeöl

**Aufgabe 33:**

Rechts: Rechtsgewinde und Links: Linksgewinde

# | Instruktor Informationen

Herzlichen Glückwunsch!

Nachdem Du nun die TEAM ICG® PRO Level Ausbildung erfolgreich abschließen konntest, bedanken wir uns bei Dir für Deine aktive Teilnahme und das uns entgegengebrachte Vertrauen. Wir hoffen, dass Dir dieser Tag sehr viel Spaß und Freude bereitet hat.

Nun gilt es für Dich, die Faszination des Indoor Cycling in Deinen Kursraum zu tragen, die Kunden zu sensibilisieren und zu motivieren, um so diese erfolgreiche Sportart in Deinem Sportstudio langfristig zu etablieren.

Wir wünschen Dir dabei den größtmöglichen Erfolg und freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen, wenn es darum geht, Deine Fähigkeiten zu erweitern, Sinne zu schärfen und Deinen Erfolg noch weiter zu steigern.

Wir würden uns auf jeden Fall freuen, Dich auf unserer weiterführenden Schulungsmaßnahme begrüßen zu dürfen.

Wir sehen uns zu den Modulen im TEAM ICG® Premium Level

**Trainingsmethodik & Classprofiles oder Mixed Class & Musik  
Oder bei den anderen TEAM ICG® Modulen die Du frei wählen kannst**

Und nun viel Spaß bei der Umsetzung Deiner erlernten Fähigkeiten.

Anmeldung für die Premium Level Workshops nimmt die TEAM ICG® Ausbilder Koordination jederzeit entgegen:

TELEFON: 0 9 1 1 - 5 4 4 4 5 1 6

Indoor Cycling Group Germany – TEAM ICG® Ausbildungsteam

TEAM ICG® Indoor Cycling Education Team (Germany)

E- Mail: [education@indoorcycling.com](mailto:education@indoorcycling.com)

# | Literatur

*Dickhut H.H.:* Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin. Hofmann Verlag 2000

*Friedrich, Greule:* Optimales Radfahren, Spitta 2007

*Fritsch / Keller / Lonardoni:* Harmonielehre und Songwriting (Professional Music - Musikarbeitsbuch) LEU-Verlag 1995

*Gressmann M:* Fahrradphysik und Biomechanik. Delius Klasing 2005

*Johnen Kurt:* Allgemeine Musiklehre, Reklamverlag

*WHO (Weltgesundheitsorganisation)* Ziele zur Gesundheit für alle. Die Gesundheitspolitik für Europa, 1991

*Weineck :* Optimales Training, Perimed 1990

*Zintl / Eisenhut:* Ausdauertraining (Grundlagen – Methoden – Trainingssteuerung) BLV Sportwissen 2004

American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org))

Cooper Institute ([www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org))

# | Contributors:

Stefan Leber

TEAM ICG® Program Director, Physiotherapeut,  
TEAM ICG® Mastertrainer, Indoor Cycling Group Germany

Ingo Hesselbarth

TEAM ICG® Program Director,  
TEAM ICG® Mastertrainer, Indoor Cycling Group Germany

Sebastian Pfund

Diplom Fitness Ökonom, PHD Diplom Fitness Ökonom, PHD  
TEAM ICG® Education Manager Indoor Cycling Group Germany

TEAM ICG® Mastertrainer Team Germany 2013 GROUP Fitness GmbH

*Special Thanks To*

Andreas Fischer

Marketing Director Cytech GmbH, Cytech International Ltd.

Bernd Pürschel

Kfm, Founder, CEO, Cytech Germany GmbH , Cytech International Ltd.

© 2015 Indoor Cycling Group Germany. All rights reserved. No part of this document may be used, stored or reproduced in any form or by any means without prior written permission from Indoor Cycling Group Germany. Requests and enquiries concerning reproduction and rights should be addressed to Indoor Cycling Group Germany, Happurger Str. 84-88, 90482 Nürnberg, Germany, Telephone +49 (911) 544450.

| Hausarbeit

## **Team ICG® PRO LEVEL**

***Nach der Pro Level Ausbildung auszufüllen***

powered by

**TOMAHAWK**

## **Kursvermittlung**

Erstelle nach Deiner Team ICG® Pro Ausbildung folgende Kurse mit unterschiedlichen Musiktiteln und Warm up/Main Part/Cool down.

1. Class L1
2. Class L2
3. Class L3
4. Class L4
5. Mixed Class L1/L2

Inhalte der schriftlichen Ausarbeitung

1. Kursname und Kurslegende
2. Strecken-, und Herzfrequenzprofil
3. Auflistung der für die einzelnen Streckenabschnitte verwendeten Musikstücke mit Interpret – Musiktitel – Dauer - Beats per Minute - Trittfrequenz - Herzfrequenzangabe (% der HFmax) und der I.C. Techniken

1. Kursvermittlung (1 x für Dich und 1 Kopie für den Ausbilder)Kursname:

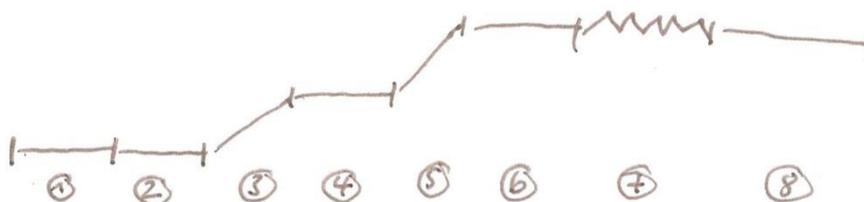
Easy Cycling

Level:

L1

Kurslegende:

Intervall 1:1

Leichte Techniktraining mit motivierendes MusikStreckenprofil**Beispiel**Herzfrequenzprofil

Nr:	INTERPRET:	MUSIKTITEL:	Zeit:	BPM:	TF	HF	I.C. TECHNIK
1	Robbie Williams	Bodies	6:11	95	95	60%	Sero
2	Milow	You don't know	2:45	87	87	65%	Sero
3	Mike Candy Jack Holiday	Jusoumia	4:39	130	65	75%	Secl
4	Gypsy + the Cat	Piper's Song	3:35	100	100	60%	Sero
5	Ramstein	Amerika	3:48	125	62,5	80%	Secl Stel
6	Die Hosen	Tage wie diese	4:28	97	97	60%	Sero
7	Benny Benassi	Move your Body 2012	5:19	128	64	80%	Jumps
8	Hans Zimmer	gladiator	8:17	-	80%	60%	Sero Stretching







## 1. Kursvermittlung (1 x für Dich und 1 Kopie für den Ausbilder)

**Kursname:** \_\_\_\_\_ **Level:** L4

**Kurslegende:** \_\_\_\_\_

### Streckenprofil

### Herzfrequenzprofil

Nr:	INTERPRET:	MUSIKTITEL:	Zeit:	BPM:	TF	HF	I.C. TECHNIK

