



SPORTSTECH



CYCLING

EFFEKTIVES TRAINING MIT DEM SPEEDBIKE

GUIDE



INHALT

WAS MACHT DAS TRAINING SO BESONDERS?	S. 03
DIE RICHTIGE EINSTELLUNG	S. 04
VERSCHIEDENE TRAININGSPROGRAMME	S. 06
DER IDEALE TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER	S. 07
STRETCHING NACH DEM TRAINING	S. 08
DIESE PRODUKTE KÖNNTEN DICH AUCH INTERESSIEREN	S. 10

1 WAS MACHT DAS TRAINING SO BESONDERS?

FÜR AUSREICHEND BEWEGUNG SORGEN

Mediziner sind sich einig: Der Mensch ist nicht dafür gemacht ständig und lange auf dem Stuhl zu sitzen. Dennoch lässt sich das nicht immer vermeiden, denn von der Schulzeit bis hin zum Studium oder beruflich für viele beim ersten Bürojob, darf der Mensch nur sitzen. Auch Autofahren, Fernsehen, Essen uvm. ist vom Sitzen betroffen. Spätestens dann, wenn der Rücken und die Gelenke schmerzen und die Beine schwer werden, Muskeln verkümmern und sich verkürzen, drängt oft die Frage, ob das denn gut für den Körper sein kann.

Unser Körper ist nicht dafür vorgesehen nur zu sitzen, sondern vielmehr dafür in Bewegung zu bleiben. In Zeiten, in denen der Mensch noch jeden Tag um das reine Überleben kämpfen musste, wurde der Körper auf ganz andere Weise eingesetzt. Er war stundenlang auf den Beinen, für die Jagd, zum Sammeln und um lange Wegstrecken zurückzulegen.

Diese Lebensumstände haben sich sehr verändert und weil wir unseren Körper nicht mehr für diese Zwecke nutzen, neigen wir zunehmend dazu, ihn zu vernachlässigen. Dabei ist unsere Gesundheit doch das Wichtigste! Nur mit einem starken, gesunden Körper haben wir auch genug Energie, um den Alltag zu meistern und das Bestmögliche aus uns herauszuholen!

BEANSPRUCHUNG VIELER MUSKELGRUPPEN GLEICHZEITIG

Das Speedbike ist ein absoluter Fitmacher und hilft dir dabei, Bein- und Po-Muskulatur zu straffen und überschüssiges Fett loszuwerden. Bis zu 800 kcal kannst du beim Training pro Stunde verbrennen. Durch den Riemenantrieb musst du im Gegensatz zum normalen Fahrradfahren durchgängig in die Pedale treten, was dein Training noch effizienter gestaltet. Der Drehknopf bestimmt den Widerstand, den du dadurch bewusst wählen kannst. So hast du die perfekte Kontrolle darüber, in welchem Pulsbereich dein Training liegt. Hinzu kommt, dass du schonend deinen Herzmuskel trainierst, was wiederum

das Risiko eines Herzinfarkts deutlich verringert. Zusätzlich beanspruchst und verbesserst du deine Rücken- und Hüftmuskulatur. Du hast also ein volles Programm, um dich fit zu halten, gesund zu bleiben und deine ganze Muskulatur zu stärken!

GELENKSCHONENDES TRAINING

Auch für Leute mit Gelenkbeschwerden ist das Training mit dem Speedbike optimal. Denn durch das Schwungrad ist eine besonders geschmeidige Übersetzung sichergestellt. Dadurch wird das Treten umso gelenkschonender, gleichzeitig die Muskulatur gekräftigt und zudem die Produktion der Gelenkschmiere gesteigert. Konsultiere trotzdem immer einen Arzt, wenn du Schmerzen hast und auch, bevor du mit deinem Training startest.

SX200

Das Sportstech Profi Indoor Cycle. Inklusive mit Smartphone App, 22KG Schwungrad und Armauflage. Pulsgurt kompatibel für effektives Ausdauertraining. Speedbike mit flüsterleisem Riemenantrieb und Belastbarkeit bis 125Kg.



2 DIE RICHTIGE EINSTELLUNG



Für die gewünschten Resultate und auch, um Verletzungen zu vermeiden, ist natürlich die richtige Einstellung ein wichtiger Faktor.

Bevor du mit dem Training startest solltest du dabei folgende Punkte berücksichtigen:

1. Der Sattel sollte weder zu hoch noch zu tief sein. Die richtige Sattelhöhe kannst du im Stehen austesten, indem du dich neben das Rad stellst. Stelle den Sattel so ein, dass die Oberkante des Sattels auf Hüftknochenhöhe ist. Im Sitzen solltest du dein Bein mit dem Fuß im Pedal bequem durchstrecken können. Die Hüfte sollte dabei gerade bleiben.
2. Der Lenker ist normalerweise auf Höhe des Sattels. Für einen höheren Schwierigkeitsgrad stelle die Lenkeroberkante 6-8cm tiefer als den Sattel. Wenn du Anfänger bist oder Rückenbeschwerden hast, positioniere den Lenker höher als den Sattel.

3. Die Sitzlänge sollte einer Unterarmlänge entsprechen. Halte deinen Ellbogen gegen den Sattel und schiebe den Lenker bis zu den Fingerspitzen vor.

Wenn alles perfekt für dich angepasst ist, kannst du loslegen. Jetzt ist es wichtig, dass du auf die richtige Körperposition beim Training achtest. Der Rücken ist dabei gerade oder leicht gebeugt, die Knie sind parallel zueinander, beide Hände an dem Lenker und die Ellbogen leicht gebeugt. Achte darauf, dass du während des Trainings nicht überhitzt. Wenn du draußen mit dem Fahrrad fährst, kühlt dich der Wind etwas ab. Der ist natürlich beim Training mit dem Speedbike nicht gegeben. Also suche dir den kältesten Ort bei dir zu Hause, trainiere vielleicht in einer unbeheizten Garage oder benutze einen Ventilator. Stelle dir auf jeden Fall eine Flasche mit Wasser bereit und trinke ausreichend während des Trainings. Am besten legst du mit einem kurzen Warm-up von 8-10 Minuten bei einem geringen Widerstand los. Beobachte immer deine Herzfrequenz.

Wenn du Anfänger bist, solltest du mit einem moderaten Training beginnen und 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten vergehen lassen, also 2-3 Mal die Woche trainieren. Du solltest dich auf gar keinen Fall überlasten, denn das kann zu Verletzungen führen.

Dein Trainingsziel entscheidet, ob du besser im aeroben oder im anaeroben Bereich trainierst. Es wird zwischen Fettverbrennung und Kohlenhydratverbrennung unterschieden. Fettreserven halten viel länger vor und werden für Training im aeroben Bereich benötigt, also dann, wenn du lange bei niedriger Frequenz trainierst. Im anaeroben Bereich greift der Körper vor allem auf den Glykogenspeicher zurück, der viel schneller aufgebraucht ist. Wenn du also Fett verbrennen willst, trainierst du am besten im aeroben Bereich. Wenn jedoch bessere Fitness und Muskelaufbau dein Ziel sind, ist der aerob- anaerobe Bereich für dich geeigneter, das heißt kürzeres, intensiveres Training in einem höheren Pulsbereich.

So erhältst du den ungefähren Wert deines Maximalpulses:



Du solltest bei 50% bis 75% dieses Maximalwertes trainieren. Bei dem durchschnittlichen gesunden Erwachsenen liegt der Ruhepuls bei 70. Wenn du optimal trainieren willst, sollte der Puls nicht zu hoch gehen.

FAHRTECHNIKEN

Sitting Basic

Mit dieser Fahrtechnik verbesserst du die Grundlagenausdauer und regst den Fettstoffwechsel an. Fahre mit ca. 90-95 Umdrehungen pro Minute und leichtem Widerstand. Die Beine sind parallel zum Bike, die Knie zeigen gerade nach vorne, Hände umfassen locker den Lenker. Das Fußgelenk solltest du beim Treten mitbewegen und nicht versteifen.

Sitting Cardio

Hiermit trainierst du die Langzeitausdauer und verbrennst Fett. Du trainierst mit ca. 100 Umdrehungen pro

Minute und mehr Widerstand als bei Sitting Basic.

Sitting Climb

Im Sitting Climb soll ein Berganstieg simuliert werden und du verbesserst deine Kraftausdauer. Dabei fährst du mit ca. 70 Umdrehungen pro Minute bei hohem Widerstand. Beuge die Ellbogen hierbei etwas stärker und schiebe dein Gesäß auf dem Sitz etwas nach hinten. Halte deinen Oberkörper so ruhig, wie möglich.

Sitting Intervall

Wenn du deine maximale Sauerstoffkapazität und die Leistungsfähigkeit deines Herz-Kreislaufsystems verbessern willst, ist diese Fahrtechnik optimal. Fahre auch hier mit 90-95 Umdrehungen pro Minute. Baue hier aber 2-3 Belastungsintervalle ein, in denen du für 2 Minuten den Widerstand auf 100-110 Umdrehungen pro Minute einstellst. Halte die Trittfrequenz bei 100. Verringere den Widerstand nach den 2 Minuten wieder und halte eine 5-10-minütige Erholungsphase ein.

Standing Climb

Fahre wie bei Sitting Climb, nur dass du das Ganze in einer Standposition ausführst.

Standing Cardio

Halte dieselben Vorgaben wie bei Sitting Cardio ein, nur dass du auch hier in eine Standposition wechselst.

SX400

Sportstech Profi Indoor Cycle mit Smartphone App, 22KG Schwungrad und Armauflage. Pulsgurt kompatibel für effektives Ausdauertraining. Speedbike mit Riemenantrieb und Belastbarkeit bis 150Kg.



3 VERSCHIEDENE TRAININGS-PROGRAMME

Um dir den Trainingseinstieg zu erleichtern, kannst du dich an folgenden verschiedenen Trainingsvarianten und einem Trainingsplan für Anfänger orientieren.

WARM-UP UND COOL-DOWN

Wärme dich vor jedem Training 5-10 Minuten auf. Tritt dabei locker in die Pedale und konzentriere dich auf deine Atmung. Wichtig ist natürlich auch nach jedem Training das Cool-down, das aus ca. 5-minütigem lockeren Ausfahren und anschließendem Dehnen besteht.

RECOVERY TRAINING

Um den Körper in seiner Regeneration zu unterstützen, kannst du leichte Trainingseinheiten bei einem Puls von 50%- 65% der maximalen Herzfrequenz einschieben.

ENDURANCE TRAINING

Endurance Training regt den Fettstoffwechsel an und trainiert die Grundlagenausdauer. Trainiere bei 65%-75% der maximalen Herzfrequenz.

So könnte ein 50-minütiges Training für deine Ausdauerverbesserung aussehen:

- 15 Minuten – Warm-up (mit steigender Intensität)
- 5 x (4min hohe Intensität + 2min niedrige Intensität)
- 5 Minuten – Cool-down

STRENGTH TRAINING

Um deine Fitness zu verbessern und dich ordentlich auszupeinern, trainiere bei 75%-85% der maximalen Herzfrequenz. Achte darauf, dass dein Körper nach dieser Trainingseinheit mehr Zeit braucht, um sich zu erholen.

Training

- 2 Minuten Sitting Basic - 90 RPM
- 2 Minuten Sitting Climb - 70 RPM
- 1 Minute Sitting Basic - 80 RPM

- 1 Minute Standing Climb - 60 RPM
- 2 Minuten Sitting Basic - 80 RPM
- 1 Minute Sitting Cardio - 100 RPM
- 1 Minute Sitting Basic - 80 RPM

Cool-down und Stretching (5 Minuten Sitting Basic bei 95 RPM)

Häufigkeit

1-2 Woche: 2 Runden / Dauer 30 min + 5 min Cool-down

3-4 Woche: 3 Runden / Dauer 40 min + 5 min Cool-down

5-6 Woche: 4 Runden / Dauer 50 min + 5 min Cool-down

SX500

Sportstech Profi Indoor Cycle mit Smartphone App Steuerung, 25KG Schwungrad und Armauflage. Pulsgurt kompatibel für noch effektiveres Ausdauertraining.

Speedbike mit Studioqualität, SPD

Klicksystem und Belastbarkeit

bis 150KG.



4 DER IDEALE TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

WARM-UP 10 Min. JE 3x DIE WOCHE

1-2 Woche: 2 Runden

3-4 Woche: 3 Runden

5-6 Woche: 4 Runden

7-8 Woche: 5 Runden

WORKOUT

Sitting Basic 3 Min.

Sitting Climb 1 Min.

Sitting Basic 1 Min.

Standing Climb 1 Min.

Sitting Basic 2 Min.

Sitting Cardio 1 Min.

Sitting Basic 1 Min.

COOL-DOWN 1 Min.

SX600

Sportstech SX600 Elite Indoor Cycle Bike mit smarter Android Konsole, Magnetbremssystem und 26KG Schwungrad. Speedbike mit 3in1 Aero Sportlenker, computergesteuertem Widerstand, 32 Stufen und Fahrrad-Ergometer.



5 STRETCHING NACH DEM TRAINING

Nach dem Training ist es wichtig, sich gut zu dehnen, damit du flexibel bleibst und Schmerzen vorbeugst. Da die ganze Muskulatur aufgewärmt ist, ist der Zeitpunkt nach dem Training der günstigste. Wähle 5-6 Übungen aus und halte jede Position 30-40 Sekunden.

RUMPF

Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Strecke den linken Arm über dem Kopf aus und neige dich mit dem Oberkörper zur rechten Seite. Die rechte Hand liegt am Oberschenkel auf. Wiederhole das auch auf der anderen Seite.



OBERSCHENKELVORDERSEITEN

Greife mit den Händen um ein Sprunggelenk und ziehe den Fuß zum Gesäß. Wenn dir die Balance fehlt, kannst du dich mit einer Hand irgendwo festhalten. Die Knie bleiben dabei parallel und der Oberkörper aufrecht. Beide Seiten 30-40 Sekunden halten.



OBERSCHENKELRÜCKSEITEN UND WADEN

Gehe mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn und ziehe die Zehenspitzen zu dir ran. Beuge das linke Bein leicht, lege beide Hände auf dem rechten Oberschenkel ab, neige deinen Oberkörper nach vorne, bis die Dehnung im linken Bein ausreichend ist. Achte darauf, dass dein Rücken dabei gerade bleibt. Nach 30-40 Sekunden das Bein wechseln.

SX100

Sportstech Profi Indoor Cycle SX100 mit 13KG Schwungrad, gepolsterter Armauflage und Komfortsattel. Integrierter Handpuls-Sensor für Herzfrequenz basiertes Training. Speedbike mit flüsterleisem Riemenantrieb inklusive gratis Bodenschutzmatte.



WADEN

Die Hände gegen eine Wand stützen und einen Schritt nach hinten machen. Die Ferse des hinteren Fußes auf dem Boden lassen. Beide Waden auf diese Weise 30-40 Sekunden dehnen.



ADDUKTOREN

Hände in die Hüfte nehmen, Oberkörper aufrecht halten und einen großen Schritt zur Seite machen. Ein Bein gestreckt halten, das andere anwinkeln. 30-40 Sekunden halten und dann das Bein wechseln.



NACKEN- UND HALSMUSKULATUR

Kopf nach vorne und nach hinten neigen. Beide Positionen halten. Dann mit dem rechten Arm über den Kopf greifen und den Kopf nach rechts zur Seite nach unten ziehen. Nach ca. 30 Sekunden auf der anderen Seite wiederholen.



SCHULTERN

Einen Arm hinter den Kopf nehmen und die Hand zwischen den Schulterblättern ablegen. Mit der anderen Hand den Ellbogen greifen und sanft nach unten drücken. Pro Seite 20-30 Sekunden halten.



OBERARME UND SCHULTERN

Die rechte Hand vor dem Hals auf die linke Schulter legen und mit der linken Hand den rechten Arm am Ellbogen etwas nach hinten drücken. Jede Seite 20-30 Sekunden halten.



UNTERARME UND HANDGELENKE

Einen Arm mit Handfläche nach außen ausstrecken, so dass die Finger nach unten zeigen. Die Finger mit der anderen Hand Richtung Unterarm ziehen. Auf der anderen Seite wiederholen.



DIESE PRODUKTE KÖNNTEN DICH AUCH INTERESSIEREN

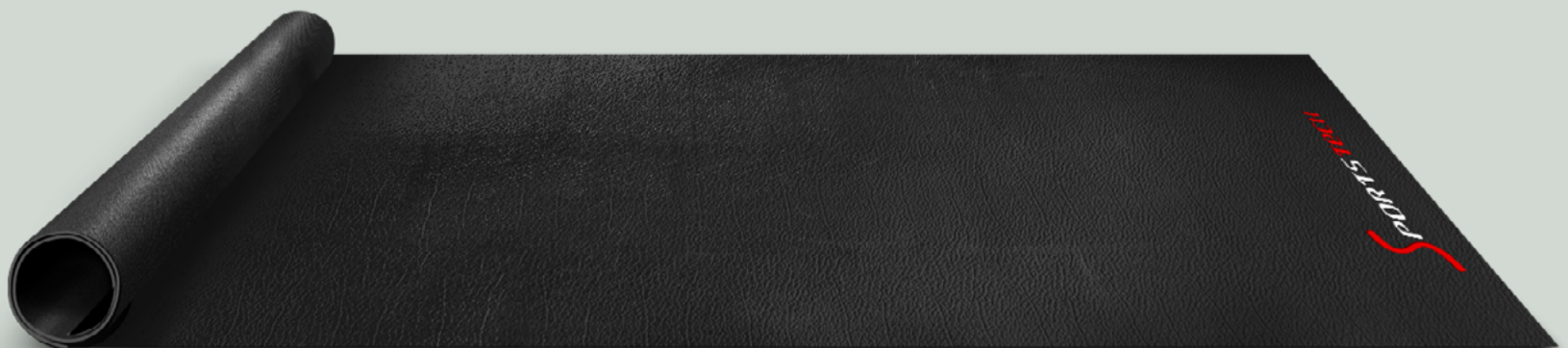
PULSGURT

Holen Sie sich zusätzlich den Pulsgurt, um Ihren Puls immer genau im Blick zu haben – für effektives, herzfrequenzbasiertes Cardio Training. Der Pulsgurt ist mit allen Sportstech Cardio Geräten kompatibel. Außerdem ist er größenverstellbar, hat ein waschbares Textilgurtband und Batterien sind inklusive.



BODENSCHUTZMATTE

Die Bodenschutzmatte ist beim Training der perfekte Schutz für Ihren Boden. Legen Sie sie einfach unter das Speedbike. Mit ihrer speziellen Oberfläche und dem hochwertigen Material ist sie äußerst strapazierfähig. Zusätzlich ist sie lärmisolierend für ein geräuscharmes Training. Die Matte kann auch sehr gut als Sport- und Yoga-Matte verwendet werden.





**ENTDECKEN SIE UNSERE SHOWROOMS IN
BERLIN, DÜSSELDORF ODER MÜNCHEN.**

*Jetzt unsere Produkte vor Ort testen
und auf Amazon kaufen!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Quellen:

<https://mein-pulsschlag.de/Artikel/Traingsplaene/Indoor-Bike-Trainingsplan-fuer-Anfaenger/63>, 30.04.2019.

Burke, Edmund R., (2002?): *Serious Cycling*. Human Kinetics. Champaign, USA: Edwards Brothers.

<https://derfitness.guru/indoor-cycling-ratgeber/#spinnt-der-oder-was>; 30.04.2019.

<http://www.training4cyclists.com/effective-programs-for-indoor-cycling/>; 30.04.2019.

<http://www.radsporttraining.de/spinning/trainingsplaene/001-1-training-leicht.html>; 30.04.2019.

Cornelia Sander- Indoor Cycling- Einstellungen, Fahrtechniken, Stundenaufbau, Musikauswahl-Sportschule der Bundeswehr, Bereich Lehre/ Ausbildung; 30.04.2019.

<https://tretwerk.net/blog/welche-muskeln-werden-beim-fahrradfahren-trainiert/>, 30.04.2019.

<https://www.fitforlife.ch/artikel/fett-oder-kohlenhydrate/>, 30.04.2019.

https://www.ispo.com/knowhow/id_77911330/die-zehn-besten-argumente-und-gruende-fuer-spinning.html; 30.04.2019.



SPORTSTECH



CYCLING

EFFECTIVE TRAINING BY SPEEDBIKE

GUIDE



CONTENT

WHAT MAKES THE TRAINING SO SPECIAL?	P. 15
THE RIGHT ATTITUDE	P. 16
DIFFERENT TRAINING PROGRAMS	P. 18
THE IDEAL TRAINING PROGRAM FOR BEGINNERS	P. 19
STRETCHING AFTER TRAINING	P. 20
THESE PRODUCTS MAY ALSO INTEREST YOU	P. 22

1 WHAT MAKES THE TRAINING SO SPECIAL?

ENSURING SUFFICIENT MOVEMENT

Physicians agree, 'people are not made to sit for long periods in a chair'. Nevertheless, long periods of sitting are often not possible to avoid. We are expected to be seated for much of the time from schooldays to the office and similar working and studying environments. Moreover, watching TV, eating and driving are some of the other common everyday activities that are normally experienced being seated. Invariably, we feel tension and pain in joints and muscles, sore backs, heavy legs and then we belatedly begin to ask the question if extended sitting postures are really good for us.

'Our bodies are not only meant for stationary positions but also for movement. When people had to move extensively every day in the fight for survival, their bodies were used in a very different ways. People were on their feet for hours, hunting, collecting and covering long distances'.

These kinds of living conditions have changed a lot of course, and we no longer use our bodies for the same purposes. This leads, however, to the increasing risk of neglecting our bodies and putting up with levels of bodily stress and pain unnecessarily. Our health, however, is the most important thing.

STIMULATION OF MANY MUSCLES GROUPS AT THE SAME TIME

The speedbike is a perfect body-builder helping you to tone up your leg and rear-cheek muscles and getting rid of excess fat by burning up to 800kcal per hour of training. With the speed-bike's belt drive, the contrast to normal cycling makes your peddelling a more efficient form of workout. The button allows you to consciously choose the amount of resistance for your peddelling and thus gives you complete control over the energy you exert and the heart rate you achieve while training. Additionally, you will gently exercise your cardiac muscles which in turn significantly reduces the risk of cardiac failure. Moreover, you stimulate and enhance your back and

hip muscles. You really do have a full program to keep you fully fit, remain healthy and strengthen your entire muscular system!

JOINT-FRIENDLY TRAINING

Training with speed-bikes is also ideal for people with joint-problems because the flywheel ensures a particularly gentle and supple gear ratio which, in turn, makes pedaling all the more gentle and yet strengthens the muscles and increases the production of the body's natural lubrication of the joints. Nevertheless, always consult a doctor before you begin training and if you have any pain issues.

SX200

The Sportstech Professional Indoor Cycle. Including a smartphone app, 22kg flywheel and armrests. Pulse strap compatible for effective endurance training. A speed-bike with a whisper-quiet belt drive and a load capacity of up to 125kg.



2 THE RIGHT ATTITUDE



The right attitude is, of course, a vital factor - not only in avoiding injury but also in achieving desired results.

Before you begin training, the following points should be taken into consideration:

1. The saddle should not be too high or too low. You can test the optimal saddle height by standing upright next to the wheel. Adjust then saddle so that the top of the saddle is at the same height as your hip bone. When seated, you should be able to comfortably stretch your legs to the pedals and your hips should remain straight.
2. The handlebar is usually at the same height as the saddle. For a higher level of difficulty, adjust the handlebar so that the upper edge is around 6-8cm lower than the saddle. If you are beginner or have any back problems then position the handlebar so that is higher than the saddle.

3. The sitting distance should correspond to the length of your forearm. Place your elbow against the saddle and push the handlebar to your fingertips.

When everything is adjusted perfectly to your body, you can begin. It is important that, during training, you pay attention to the correct body posture. The back should be straight or just slightly bent, the knees should be parallel to each other, both hands on the handlebar and the elbows slightly bent. Make sure you do not overheat during your workout. If you ride a bike outside, the wind or air resistance will normally cool your body to some extent but this is not, of course, the same when training indoors with the speed-bike. The coolest place in your home is the best place to train, for example, a garage, or you could use a fan. Make sure you drink plenty of water and stay hydrated during your workout. It is best to start with a short warm up of 8 - 10 minutes and with low resistance pedalling. Always watch your heart rate.

If you are a beginner, you should start with moderate training and let 48 hours pass between each training session, i.e. train 2 to 3 times per week. You should not overload or push yourself as this can easily lead to injuries.

Your training goal dictates whether you train more effectively in aerobic or anaerobic environments. There is a difference between fat-burning and carbohydrate-burning. Fat reserves last much longer when longer training is done at a low frequency and they are needed for training in an aerobic environment. In an anaerobic environment, the body mainly uses its supply of glycogen, which is used up much faster. So, if your aim is to burn fat, it is more advantageous to train in an aerobic environment. If, however, improved fitness and muscle building are your goals, an anaerobic environment is more suitable for you, i.e. shorter, more intense training at a higher heart rate.

Here is how you calculate the approximate value of your maximum pulse.



You should train at 50% to 75% of this maximum value. In the average healthy adult, the resting heart rate is 70. If you want to train optimally, you should not push this pulse rate too high.

DRIVING TECHNIQUES

Basic Sitting

With this technique, you improve your basic stamina and stimulate the fat metabolism. Cycle at around 90rpm and with light resistance. Your legs should be parallel to the bike, your knees pointing straight forward and your hands placed lightly on the handle bars. Your ankles should move while pedaling and should not stiffen.

Sitting Cardio

Here you train with long-term endurance and for fat burning. You should train at about 100rpm and with more resistance than with Basic Sitting.

Sitting Climb

In Sitting Climb, you simulate climbing a mountain and your endurance and strength will be improved. You should drive at around 70rpm at with a high resistance. Bend your elbows a little more and push your buttocks slightly back on the seat. Keep your upper body as calm as possible.

Sitting Interval

If you want to improve your maximum oxygen capacity and the performance of your cardiovascular system, this training technique is optimal. Cycle at 90 -95rpm. Build into your training 2 to 3 intervals in which you set the resistance to 100-110 rpm for 2 minutes. Keep the peddle power at 100. Reduce the resistance after 2 minutes and allow a 5 to 10 minute recovery period.

Standing Climb

Cycle like the Sitting Climb - except you do the whole workout in the standing position.

Standing Cardio

Follow the same guidelines as per the Sitting Cardio - except that you change to the standing position for cycling.

SX400

22kg flywheel and armrests. Pulse strap compatible for effective endurance training. Speed-bike with belt drive and load capacity of up to 150kg.



3 DIFFERENT TRAINING PROGRAMS

To make it easier for you to start training, you can familiarize yourself with the following training variations and select a training program that best suits you as a beginner.

WARM-UP AND COOL-DOWN

Warm yourself up a bit for 5 to 10 minutes before each workout. Take it easy on the pedals and concentrate on your breathing. After each workout, of course the cooling-down is important and should consist of around 5 minutes of gentle limb extensions and gentle stretching.

RECOVERY TRAINING

To aid the body in its revitalization, you can insert light workouts at a heart rate of 50% to 65% of the maximum heart rate.

ENDURANCE TRAINING

Endurance Training. Endurance training stimulates the fat metabolism and trains you in your basic stamina. Exercise at 65% to 75% of the maximum heart rate.

This could be a 50-minute workout for your endurance improvement:

- 15 minutes – warm up (with increasing intensity)
- 5 x (4min high intensity + 2min low intensity)
- 5 minutes – cool down

STRENGTH TRAINING

To improve your fitness level and get a really good workout, workout at 75% to 85% of your maximum heart rate. Remember that your body will need more time to recover after each of these kinds of sessions.

Training

- 2 minutes Sitting Basic - 90 RPM
- 2 minutes Sitting Climb - 70 RPM

- 1 minute Sitting Basic - 80 RPM
- 1 minute Standing Climb - 60 RPM
- 2 minutes Sitting Basic - 80 RPM
- 1 minute Sitting Cardio - 100 RPM
- 1 minute Sitting Basic - 80 RPM

Cool down time and gentle stretching, (5 minutes Sitting Basic at 95 RPM)

Frequency

1-2 weeks: 2 sessions / duration 30min + 5min Cool-down

3-4 weeks: 3 sessions / duration 40min + 5min Cool-down

5-6 weeks: 4 sessions / duration 50min + 5min Cool-down

SX500

Sportstech Profi Indoor Cycle with smartphone app control, 25kg flywheel and armrest. Pulse strap compatible for even the toughest endurance training. Studio quality speed-bike, SPD click system and a load capacity of up to 150kg.



4 THE IDEAL TRAINING PROGRAM FOR BEGINNERS

WARM-UP 10 mins. Training rate of 3 times a week

1-2 weeks: 2 sessions

3-4 weeks: 3 sessions

5-6 weeks: 4 sessions

7-8 weeks: 5 sessions

WORKOUT

Sitting Basic 3 Min.

Sitting Climb 1 Min.

Sitting Basic 1 Min.

Standing Climb 1 Min.

Sitting Basic 2 Min.

Sitting Cardio 1 Min.

Sitting Basic 1 Min.

COOL-DOWN 1 min.

SX600

Sportstech SX600 elite indoor cycle bike with android smart console, magnetic braking system and 26kg flywheel. Speed-bike with 3-in-1 aero-sports handlebar, computer controlled resistance, 32 levels and a bicycle ergometer.



5 STRETCHING AFTER TRAINING

After training it is important to stretch well so that you stay flexible and prevent pain or injury. The time right after the training is the optimal time because the muscle system is warmed up. Select 5 to 6 exercises and hold each position for 30-40 seconds.

RUMP

Feet should be shoulder width apart. Extend your left arm above your head and tilt your upper body to the right side. The right hand stays on the thigh. Repeat on the other side.



FRONT THIGHS

Clasp your hands around an ankle and pull your foot towards your buttocks. If you have difficulty balancing you can hold on to something with your free hand. Your knees should remain parallel and the upper body upright. Hold position on both sides for 30 - 40 seconds.



BACK THIGHS AND CALVES

Take one step forward with your right leg and pull the tips of your toes towards you. Bend the left leg slightly, lay both hands on the right thigh, tilt your upper body forward until the stretch in the left leg is maximised. Make sure your back stays straight. Change and repeat with the other leg after 30 - 40 seconds.

SX100

Sportstech Profi Indoor Cycle SX100 with 13kg flywheel, padded armrest and comfortable saddle. Integrated hand pulse sensor for heart rate based training. Speed-bike with a whisper-quiet belt drive including free floor protection mat.



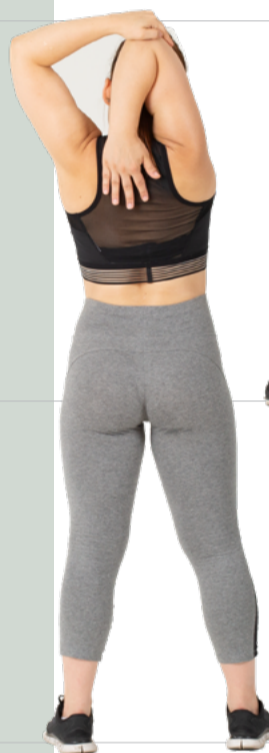
CALVES

Support your hands against a wall and step backwards. Leave the heel of the back of the foot on the ground. Stretch both calves in this way for 30 - 40 seconds.



ADDUCTORS

Put your hands on your hips, keep your upper body upright and take a big step to one side. One leg should be stretched and the other angled. Hold for 30 to 40 seconds.



NECK- AND NECK MUSCLES

Tilt the head backwards and forwards. Hold both positions. Then reach over the head with your right arm and gently pull your head to one side. Repeat on the other side after about 30 seconds.

SHOULDERS

Put an arm behind your head and place the hand between your shoulder blades. With the other hand, grab the elbow and gently press down. Hold for 20 to 30 seconds per side.



UPPER ARMS AND SHOULDERS

Place the right hand on the left shoulder in front of the neck and with the left hand push the right arm slightly backwards at the elbow. Hold each side for 20 -30 seconds.

FOREARMS AND WRISTS

Extend an arm with palm facing down. Pull your fingers towards your forearm with your other hand. Repeat on the other hand.

THESE PRODUCTS MAY ALSO INTEREST YOU

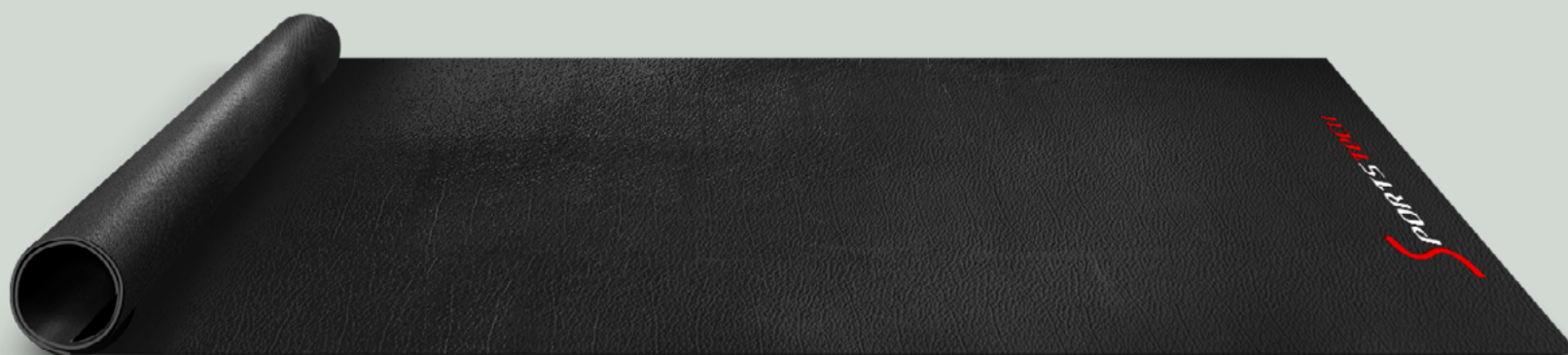
PULSE STRAP

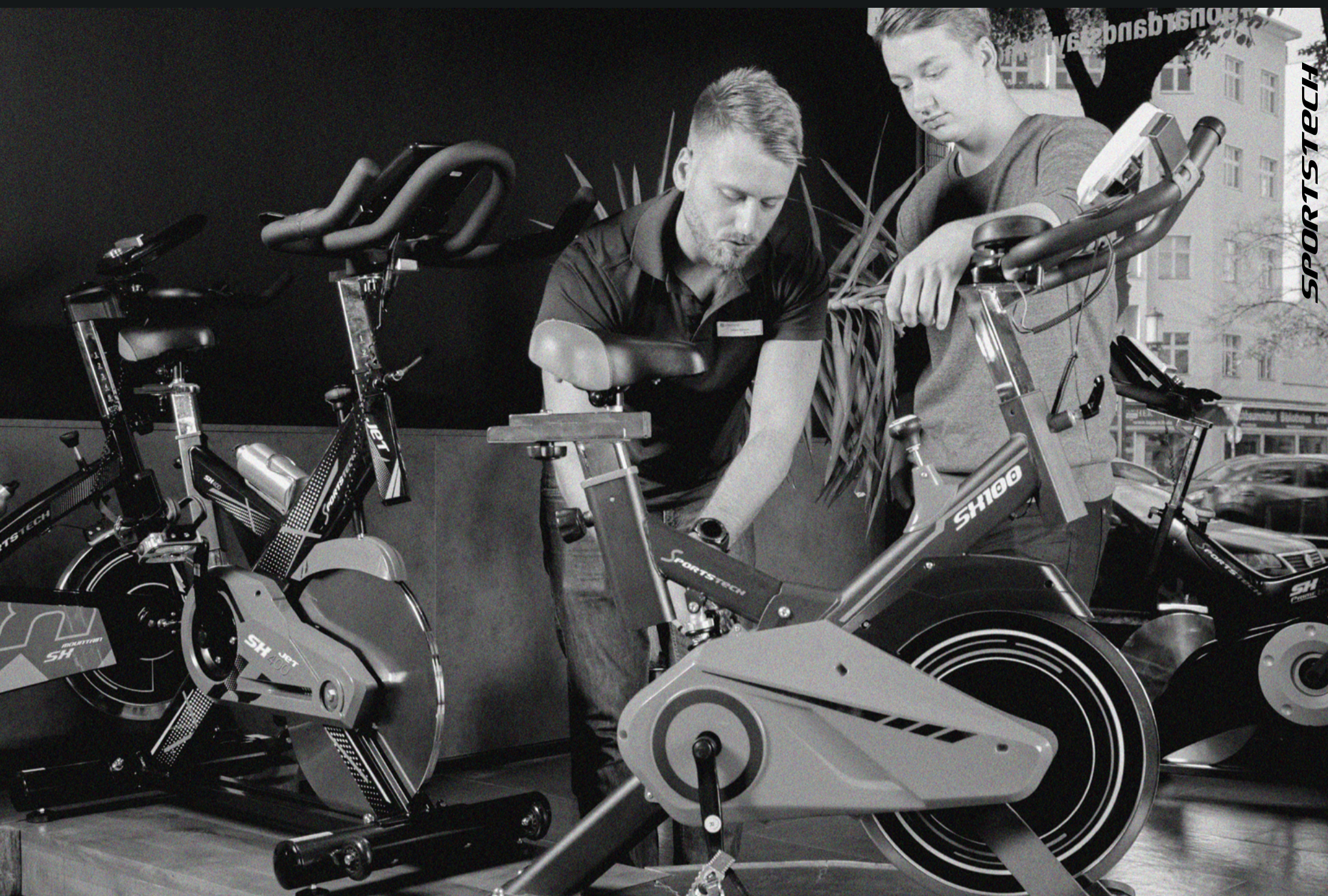
Additionally, get the pulse strap to keep a keen eye on your heart rate for an effective heart-rate based cardio training regime. The pulse strap is compatible with all Sportstech Cardio devices. It is adjustable according to your size, has a washable textile strap and the batteries are included.



FLOOR MAT

The floor mat offers the perfect protection for your floor surface while you train. Just place it under the speed-bike. With its specially designed surface and high quality material, it is extremely durable. Moreover, it is sound insulating for a low-noise training experience. The mat can equally be used for other sports and double as a yoga mat.





SPORTSTECH

**DISCOVER OUR SHOWROOMS IN BERLIN,
DÜSSELDORF OR MUNICH.**

*Test our products at our stores
and buy them on Amazon!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Sources:

<https://mein-pulsschlag.de/Artikel/Trainingsplaene/Indoor-Bike-Trainingsplan-fuer-Anfaenger/63>, 30.04.2019.

Burke, Edmund R., (2002): *Serious Cycling*. Human Kinetics. Champaign, USA: Edwards Brothers.

<https://derfitness.guru/indoor-cycling-ratgeber/#spinn-der-oder-was>; 30.04.2019.

<http://www.training4cyclists.com/effective-programs-for-indoor-cycling/>; 30.04.2019.

<http://www.radsporttraining.de/spinning/trainingsplaene/001-1-training-leicht.html>; 30.04.2019.

Cornelia Sander- *Indoor Cycling- Einstellungen, Fahrtechniken, Stundenaufbau, Musikauswahl-Sportschule der Bundeswehr, Bereich Lehre/ Ausbildung*; 30.04.2019.

<https://tretwerk.net/blog/welche-muskeln-werden-beim-fahrradfahren-trainiert/>, 30.04.2019.

<https://www.fitforlife.ch/artikel/fett-oder-kohlenhydrate/>, 30.04.2019.

https://www.ispo.com/knowhow/id_77911330/die-zehn-besten-argumente-und-gruende-fuer-spinning.html; 30.04.2019.



SPORTSTECH



CYCLING

CÓMO ENTRENAR DE MANERA EFECTIVA CON LA SPEEDBIKE

GUIDE



ÍNDICE

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE ENTRENAR?	P. 27
UNA INSTALACIÓN ADECUADA	P. 28
DISTINTOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO	P. 30
EL PLAN DE ENTRENAMIENTO IDEAL PARA PRINCIPIANTES	P. 31
ESTIRAR TRAS EL ENTRENAMIENTO	P. 32
PRODUCTOS QUE LE PUEDEN INTERESAR	P. 34

1 ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE ENTRENAR?

PARA CONSEGUIR UN MOVIMIENTO SALUDABLE

El ser humano no está hecho para pasar grandes periodos de tiempo parado o sentado en una silla. Sin embargo, no siempre se puede evitar. Desde que vamos al colegio hasta que terminamos nuestros estudios, e incluso en muchos de nuestros trabajos, pasamos mucho tiempo sentados. Y no solo eso, sino que cuando conducimos, vemos la televisión o comemos también permanecemos sentados. Al final, cuando empiezan a doler las articulaciones y se empiezan a debilitar los músculos, te preguntas cómo de bueno es para tu cuerpo seguir con esta situación.

Nuestro cuerpo no está diseñado para sentarse, sino para mantenerse en movimiento. En tiempos en que el hombre todavía tenía que luchar sobrevivir todos los días, el cuerpo se utilizaba de una manera completamente diferente. Se pasaba las horas de pie cazando, recolectando y cubriendo largas distancias.

El estilo de vida ha cambiado mucho desde entonces y debido a que ya no necesitamos usar nuestro cuerpo para estos propósitos, tendemos a descuidarlo. ¡Nuestra salud es lo más importante! Sólo con un cuerpo fuerte y sano tenemos suficiente energía para dominar el día a día y sacar lo mejor de nosotros mismos.

SE ACTIVAN MUCHOS GRUPOS DE MÚSCULOS AL MISMO TIEMPO

La Speedbike es la máquina ideal para ayudarle a fortalecer la musculatura, especialmente de las piernas y las nalgas, y perder la grasa que pueda ser excesiva. Podrá perder hasta 800 kcal por hora durante el entrenamiento. Gracias a su sistema de transmisión por correa tendrá que pedalear constantemente, a diferencia de lo que pasaría con una bicicleta normal, lo que aumenta la eficiencia del ejercicio. La resistencia se puede regular desde la empuñadura y adaptarla según sus necesidades. Así, tendrá en todo momento el control del pulso y esfuerzo durante el entrenamiento. Además, también permitirá realizar un entrenamiento cardíaco suave para

prevenir infartos. Los músculos de la espalda y la cadera también mejoran. De esta forma, se consigue un entrenamiento integral para mantenerse en forma, sano y fuerte.

ENTRENAMIENTO SUAVE PARA LAS ARTICULACIONES

El entrenamiento con la Speedbike también es ideal para personas con problemas en las articulaciones. El volante de inercia garantiza una relación de transmisión especialmente suave. Esto hace que el pedaleo sea menos agresivo para las articulaciones, fortalece los músculos y al mismo tiempo aumenta la producción de líquido sinovial.

No obstante, no dude en consultar a un médico si siente dolor, incluso si es antes de empezar a entrenar.

SX200

La bicicleta profesional indoor de Sportstech. Incluye una app para smartphones, un volante de inercia de 22 kg y reposabrazos. Compatible con pulsómetro para realizar un entrenamiento de resistencia más efectivo. La Speedbike cuenta con una correa de transmisión silenciosa y soporta hasta 125 kg.



2 UNA INSTALACIÓN ADECUADA



Para conseguir los resultados deseados y reducir los dolores y molestias, realizar una instalación adecuada es un factor muy importante.

Antes de comenzar a entrenar es importante que siga las siguientes indicaciones:

1. El sillín no puede estar ni demasiado alto ni demasiado bajo. Podrá comprobar la altura adecuada del sillín poniéndose junto a la bicicleta de pie. Coloque el sillín de forma que la parte superior quede a la altura de la cadera. Al sentarse, debe poder estirar la pierna y colocar el pie sobre el pedal de forma sencilla. La cadera debe permanecer recta.
2. El manillar normalmente se encuentra a la altura del sillín. Para una mayor dificultad, coloque la parte superior del manillar entre 6 y 8 cm por debajo del sillín. Si está comenzando o tiene problemas de espalda, coloque el manillar a mayor altura que el sillín.
3. La longitud del asiento debe ser igual a la del antebrazo. Coloque el codo sobre el sillín y empuje el manillar hasta que solo pueda tocarlo con la punta de los dedos.

Cuando haya completado estos pasos, ya puede comenzar. Es importante prestar atención a la posición del cuerpo durante el entrenamiento para mantenerla correctamente. La espalda debe permanecer recta o ligeramente doblada, las rodillas deben estar paralelas y ambas manos agarrar el manillar, con los codos ligeramente flexionados. Vigile la temperatura corporal durante el entrenamiento. Cuando se monta en bicicleta en exteriores el viento va refrescando, pero esto es algo que lógicamente no ocurre al usar nuestra Speedbike. Por tanto, es recomendable buscar el lugar más fresco de la casa, como puede ser el garaje, y usar un ventilador. Tenga siempre al alcance una botella de agua y beba bastante durante el entrenamiento. También es conveniente realizar un pequeño calentamiento de entre 8 y 10 minutos a baja intensidad. Preste atención siempre a su frecuencia cardíaca.

Si está comenzando a entrenar, deberá realizar ejercicios moderados y dejar pasar 48 horas entre sesiones, entrenando 2 o 3 veces por semana. No debe forzarse bajo ningún concepto, ya que puede sufrir lesiones.

El objetivo del entrenamiento marcará qué tipo de ejercicios realizar, si aeróbicos o anaeróbicos. Así, primero debemos diferenciar si queremos quemar grasa o hidratos de carbono. Las reservas de grasa son más duraderas, por lo que los entrenamientos aeróbicos son más importantes, es decir, ejercicios más duraderos a baja intensidad. Los ejercicios anaeróbicos, por su parte, buscan las reservas de glucosa del cuerpo, que se queman con mayor velocidad. Si lo que desea es quemar grasa, es mejor realizar ejercicios aeróbicos. Si en cambio prefiere mejorar su forma física y el crecimiento muscular, es mejor optar por entrenamiento anaeróbicos, de menor duración pero una mayor intensidad.

Estos ejercicios, además, le darán el límite de frecuencia cardíaca.



220 - Rutinas



226 - Rutinas

Debe entrenar a entre el 50% y el 70% de este valor máximo. Un adulto medio tiene en reposo un pulso de 70. Si quiere realizar un entrenamiento óptimo, su pulso no debe subir demasiado.

TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN

Sentado básico

Con este estilo de conducción mejorará la resistencia base y se estimula el metabolismo de la grasa. Pedalee a entre 90 y 95 revoluciones por minuto con una resistencia suave. Las piernas deben permanecer paralelas a la bicicleta y las rodillas apuntar hacia delante, mientras que las manos deben agarrar el manillar. Los tobillos deben acompañar el ritmo del pedaleo y no bloquearlo.

Cardio sentado

Así se entrena la resistencia a largo plazo y se quema grasa. El ejercicio debe comprender alrededor de 100

revoluciones por minuto y contar con una mayor resistencia que en el anterior ejercicio.

Escalar sentado

Al escalar sentado se debe simular que se sube una montaña, de forma que se mejora la fuerza. En este caso, se pedalea a 70 revoluciones por minuto pero la resistencia es mayor. Doble los codos ligeramente y eche los glúteos hacia la parte trasera del asiento. Mantenga el tren superior tan relajado como le sea posible.

Intervalos sentado

Para mejorar la oxigenación y el sistema cardiovascular, este ejercicio es perfecto. Pedalee a 90-95 revoluciones por minuto. Realice 2 o 3 intervalos a mayor intensidad, aumentando las revoluciones hasta 100-100 y subiendo el nivel de resistencia durante 2 minutos. Mantenga el ritmo de pedaleo en al menos 100. Reduzca la resistencia tras dos minutos y realice una pequeña recuperación de entre 5 y 10 minutos.

Escalar de pie

Este ejercicio es similar al de Escalar sentado pero poniéndose de pie todo el tiempo.

Cardio de pie

Este ejercicio es similar al Cardio sentado pero poniéndose de pie todo el tiempo.

SX400

Bicicleta profesional indoor de Sportstech con app para smartphone, volante de inercia de 22 kg y reposabrazos. Compatible con pulsómetro para realizar un entrenamiento de resistencia más efectivo. La Speedbike cuenta con una correa de transmisión y soporta hasta 150 kg.



3 DISTINTOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Para que pueda iniciarse en el entrenamiento rápidamente, queremos proporcionarle una serie de orientaciones sobre las siguientes opciones de entrenamiento, además de un plan para principiantes.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Caliente antes de comenzar el entrenamiento durante 5-10 minutos. Después, concéntrese en pedalear y en controlar la respiración. Al final, es importante tomarse 5 minutos para estirar y relajar la musculatura en lo que se llama el enfriamiento.

ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN

Para ayudar al cuerpo a recuperarse del ejercicio puede realizar pequeñas sesiones de entrenamiento de baja intensidad, a un 50-65% de sus pulsaciones máximas.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

El entrenamiento de resistencia estimula el metabolismo de la grasa y mejora la resistencia básica. Entrene al 65%-75% de su frecuencia cardíaca máxima.

Un entrenamiento de 50 minutos para mejorar la resistencia puede ser tal que así:

- 15 minutos de calentamiento con intensidad ascendente
- 5 x (4 minutos a gran intensidad + 2 minutos a baja intensidad)
- 5 minutos de enfriamiento

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Para mejorar su forma física y hacer ejercicio adecuadamente, entrena al 75-85% de su frecuencia cardíaca máxima. Tenga en cuenta que su cuerpo necesitará más tiempo para recuperarse de este ejercicio.

Entrenamiento

- 2 minutos Básico Sentado - 90 RPM
- 2 minutos Escalar sentado - 70 RPM

- 1 minuto Básico Sentado - 80 UP
- 1 minuto Escalar de pie - 60 RPM
- 2 minutos Básico Sentado - 80 RPM
- 1 minuto Cardio sentado - 100 RPM
- 1 minuto Básico Sentado - 80 RPM

Enfriamiento y estiramiento (5 minutos de básico sentado a 95 RPM)

Frecuencia

Semanas 1-2: 2 rondas / 30 minutos + 5 de enfriamiento
Semanas 3-4: 3 rondas / 40 minutos + 5 de enfriamiento
Semanas 5-6: 4 rondas / 50 minutos + 5 de enfriamiento

SX500

Bicicleta profesional indoor de Sportstech con app para smartphone, volante de inercia de 25 kg y reposabrazos. Compatible con pulsómetro para realizar un entrenamiento de resistencia más efectivo. Speedbike de calidad profesional, pedales SPD de clic y resistencia para hasta 150 kg.



4 EL PLAN DE ENTRENAMIENTO IDEAL PARA PRINCIPIANTES

CALENTAMIENTO 10 minutos. 3 veces por semana

Semanas 1-2: 2 rondas

Semanas 3-4: 3 rondas

Semanas 5-6: 4 rondas

Semanas 7-8: 5 rondas

EJERCICIOS

Sentado básico 3 minutos

Escarar sentado 1 minuto

Sentado básico 1 minuto

Escarar de pie 1 minuto

Sentado básico 2 minutos

Cardio sentado 1 minuto

Sentado básico 1 minuto

COOL-DOWN 1 Min.

SX600

Bicicleta de indoor SX600 Elite de Sportstech con consola Android, sistema de frenado magnético y volante de inercia de 26 kg. Speedbike con manillar deportivo AERO 3 en 1, 32 niveles de resistencia controladas por ordenador y ergonómetro de bicicleta.



ESTIRAR TRAS EL ENTRENAMIENTO

Después de un entrenamiento es importante estirarse bien para no perder flexibilidad y prevenir lesiones. Cuando toda la musculatura aún está tensa es importante centrarse en la que ha sido la zona objetivo del entrenamiento. Elija 5 o 6 posturas y manténgalas durante 30 o 40 segundos.

TRONCO

Los pies deben estar alineados con los hombros. Estire el brazo izquierdo sobre la cabeza e incline el tronco hacia la derecha. La mano derecha debe descansar sobre el muslo. Repítalo en la otra dirección.



LATERALES DE LOS MUSLOS

Coloque las manos alrededor del tobillo y tire del pie hacia atrás, hacia las nalgas. Si pierde el equilibrio puede agarrarse a algún lado con una de las manos. La rodilla debe permanecer paralela y el tren superior erguido. Mantenga la posición durante 30-40 segundos y repita con la otra pierna.



MUSLOS Y PANTORRILLAS

Dé un paso con la pierna derecha y tire de los dedos hacia ti. Doble la pierna izquierda ligeramente, coloque ambas manos sobre el muslo derecho e incline el tronco hacia delante hasta que note que ha estirado lo suficiente la pierna izquierda. Asegúrese de que la espalda permanece recta. Cambie de pierna tras 30-40 segundos.

SX100

Bicicleta profesional indoor SX100 de Sportstech con volante de inercia de 13 kg, reposabrazos acolchado y sillín cómodo. Pulsómetro integrado para un entrenamiento basado en la frecuencia cardíaca. Speedbike con transmisión silenciosa con correa y alfombrilla para el suelo gratuita.



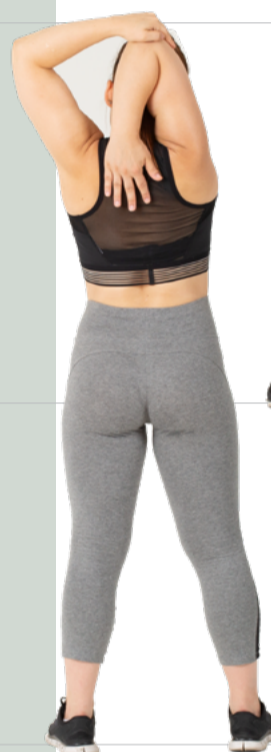
PANTORRILLAS

Ponga las manos contra la pared y dé un paso atrás. Deje el talón del pie trasero en el suelo. Estire ambas pantorrillas de esta manera durante 30-40 segundos.



ADUCTORES

Ponga las manos en las caderas, sostenga la parte superior del cuerpo en posición vertical y dé un gran paso hacia un lado. Mantenga una pierna estirada y flexione la otra. Mantenga la posición durante 30-40 segundos y luego cambie de pierna.



CUELLO Y TRAPECIO

Incline la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Mantenga ambas posiciones. Luego, extienda la mano sobre la cabeza con el brazo derecho y tire de la cabeza hacia la derecha, a un lado y hacia abajo. Repítalo a los 30 segundos hacia el otro lado.



HOMBROS

Ponga un brazo detrás de su cabeza y la mano entre los omóplatos. Agarre el codo con la otra mano y presione suavemente hacia abajo. Mantenga la posición 20-30 segundos en cada lado.



BRAZOS Y HOMBROS

Coloque la mano derecha delante del cuello en el hombro izquierdo y presione ligeramente el brazo derecho en el codo con la mano izquierda. Mantenga la posición 20-30 segundos en cada lado.



ANTERBRAZOS Y MUÑECAS

Extienda un brazo con la palma hacia afuera y los dedos apuntando hacia abajo. Tire de los dedos con la otra mano hacia el antebrazo. Repítalo con el otro brazo.



PRODUCTOS QUE LE PUEDEN INTERESAR

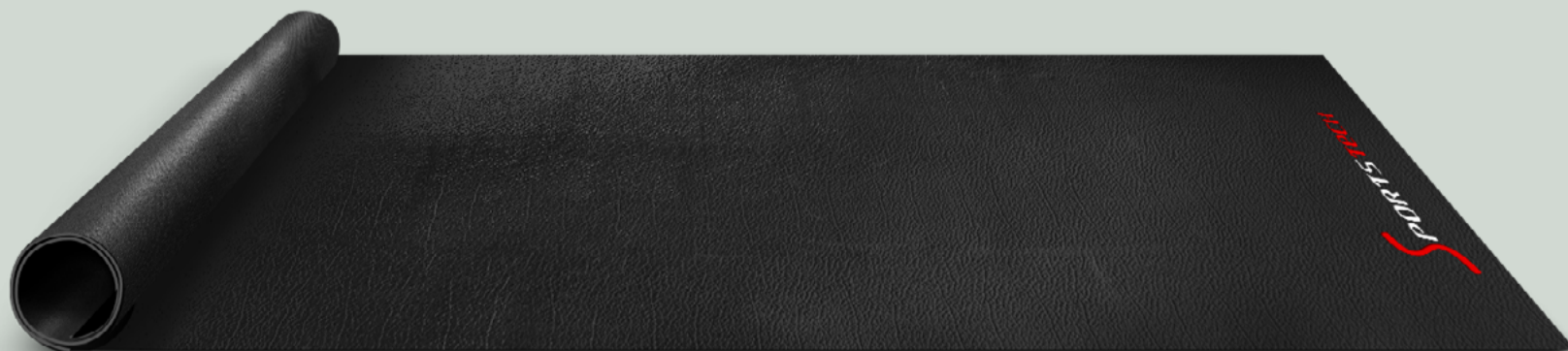
PULSÓMETRO

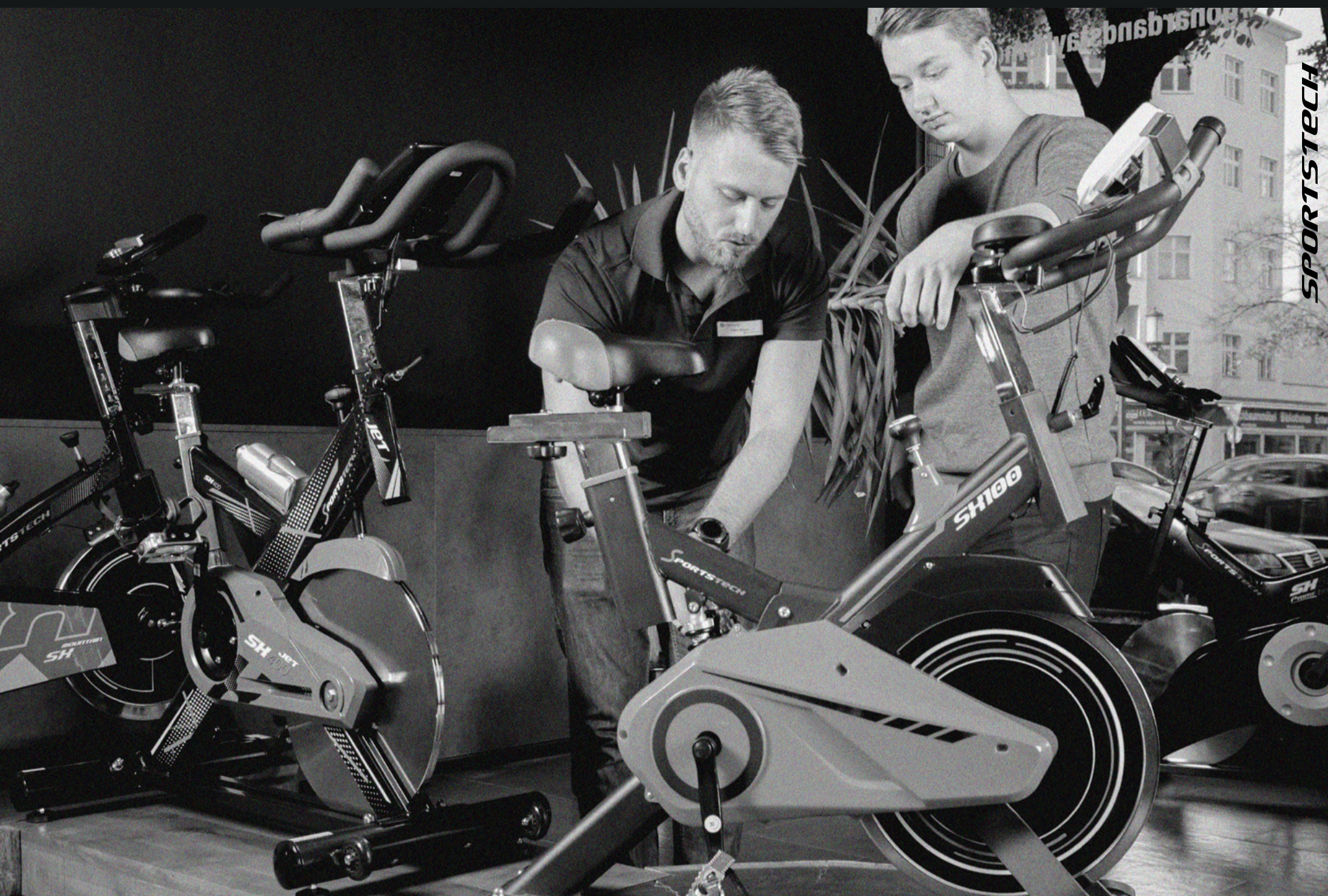
Obtenga un pulsómetro adicional para mantener su pulso a la vista en todo momento y así poder realizar un entrenamiento cardiaco eficaz. El pulsómetro es compatible con todas las máquinas de cardio de Sportstech. Además, se puede ajustar a distintos tamaños, cuenta con una cinta de piel que se puede lavar y una batería incluida.



ESTERILLA PARA EL SUELO

Esta esterilla para el suelo es perfecta para proteger el suelo mientras entrenas. Solo hay que colocarla bajo la Speedbike. Gracias a su superficie especial y a su material de alta calidad, es extremadamente resistente al desgaste. Además, aísla del ruido, por lo que realizará entrenamientos muy silenciosos. La esterilla se puede usar también para otros deportes como el yoga.





DESCUBRE NUESTRAS TIENDAS EN BERLÍN, DÜSSELDORF O MUNICH.

*¡Prueba nuestros productos en nuestras tiendas
y compralo en Amazon!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Fuente:

<https://mein-pulsschlag.de/Artikel/Trainingsplaene/Indoor-Bike-Trainingsplan-fuer-Anfaenger/63>, 30.04.2019.

Burke, Edmund R., (2002): *Serious Cycling*. Human Kinetics. Champaign, USA: Edwards Brothers.

<https://derfitness.guru/indoor-cycling-ratgeber/#spinnt-der-oder-was>; 30.04.2019.

<http://www.training4cyclists.com/effective-programs-for-indoor-cycling/>; 30.04.2019.

<http://www.radsporttraining.de/spinning/trainingsplaene/001-1-training-leicht.html>; 30.04.2019.

Cornelia Sander- *Indoor Cycling- Einstellungen, Fahrtechniken, Stundenaufbau, Musikauswahl-Sportschule der Bundeswehr, Bereich Lehre/ Ausbildung*; 30.04.2019.

<https://tretwerk.net/blog/welche-muskeln-werden-beim-fahrradfahren-trainiert/>, 30.04.2019.

<https://www.fitforlife.ch/artikel/fett-oder-kohlenhydrate/>, 30.04.2019.

https://www.ispo.com/knowhow/id_77911330/die-zehn-besten-argumente-und-gruende-fuer-spinning.html; 30.04.2019.



SPORTSTECH



CYCLING

ENTRAÎNEMENT EFFICACE AVEC LE SPEEDBIKE

GUIDE



CONTENU

QU'EST-CE QUI REND L'ENTRAÎNEMENT SI SPÉCIAL ?

P. 39

LE BON RÉGLAGE

P. 40

DIVERS PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

P. 42

LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT IDÉAL POUR LES DÉBUTANTS

P. 43

ÉTIREMENTS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

P. 44

CES PRODUITS POURRAIENT ÉGALEMENT VOUS INTÉRESSER

P. 46

1 QU'EST-CE QUI REND L'ENTRAÎNEMENT SI SPÉCIAL ?

ASSUREZ-VOUS DE BOUGER SUFFISAMMENT

Les médecins sont d'accord pour dire que l'homme n'est pas fait pour être constamment et longtemps assis sur une chaise. Cependant, il n'est pas toujours possible de l'éviter. Depuis les bancs de l'école jusqu'à la fin des études ou professionnellement pour beaucoup depuis le premier emploi de bureau, l'homme ne peut que s'asseoir. De même conduire un véhicule, regarder la télévision, manger etc... Tout se fait assis. Plus tard, quand le dos et les articulations font mal, que les jambes deviennent lourdes, que les muscles s'atrophient et se contractent, se pose souvent la question de savoir si tout cela est bon pour l'organisme.

Notre corps n'est pas destiné à être uniquement assis, mais plutôt à rester en mouvement. À l'époque où l'homme devait encore se battre tous les jours pour survivre, le corps était utilisé d'une toute autre manière. Il était constamment et pendant des heures sur ses jambes, pour la chasse, la collecte et pour parcourir de longue distance.

Ces conditions de vie ont beaucoup changé et parce que nous n'utilisons plus notre corps pour ces tâches, nous avons tendance à le négliger de plus en plus. Et pourtant, notre santé est la chose la plus importante ! Ce n'est qu'avec un corps fort et sain que nous avons assez d'énergie pour maîtriser la vie quotidienne et tirer le meilleur de nous-mêmes!

UTILISATION SIMULTANÉE DE PLUSIEURS GROUPES MUSCULAIRES

Le Speedbike est l'absolu booster de votre forme physique. Il vous aide à raffermir les muscles des jambes et du fessier ainsi qu'à vous débarrasser de l'excès de graisse. Vous pouvez brûler jusqu'à 800 kcal par heure pendant votre séance. La transmission par courroie signifie que, contrairement à un vélo normal, vous devrez pédaler sans arrêt, ce qui rend votre entraînement encore plus efficace. Par un bouton qu'il faut tourner on détermine la résistance que l'on peut choisir en toute conscience par ce procédé. Cela vous donne un contrôle parfait sur la fréquence cardiaque de votre séance d'entraînement. Vous travaillez votre muscle cardiaque en douceur, ce

qui réduit considérablement le risque de faire un infarctus. En plus, vous sollicitez et renforcerez également vos muscles du dos et des hanches. Vous avez donc un programme complet pour rester en forme, se maintenir en bonne santé et faire travailler tous vos muscles!

ENTRAÎNEMENT DOUX POUR LES ARTICULATIONS

Même pour les personnes ayant des problèmes articulaires, l'entraînement avec le Speedbike est idéal. En effet, le volant d'inertie assure un rapport de démultiplication particulièrement doux. Cela rend le pédalage d'autant plus facile pour les articulations, renforce les muscles et en même temps augmente également la production du liquide synovial.

Néanmoins, consultez toujours un médecin si vous éprouvez des douleurs et avant de commencer votre entraînement.

SX200

Le vélo professionnel d'appartement Sportstech inclut une application pour smartphone, un volant d'inertie 22kg et des accoudoirs. Il est compatible avec les ceintures cardio pour un entraînement d'endurance efficace. Le Speedbike est doté d'un entraînement silencieux par courroie et d'une capacité de charge allant jusqu'à 125 kg.



2 LE BON RÉGLAGE



Pour obtenir les résultats escomptés et éviter les blessures, le paramétrage correct est bien sûr un facteur important.

Avant de commencer votre entraînement, vous devriez considérer les points suivants :

1. La selle ne doit pas être ni trop haute ni trop basse. Vous pouvez déterminer la bonne hauteur de selle en vous tenant debout à côté du vélo. Régler la selle de façon à ce que le bord supérieur de la selle soit au niveau de l'os de la hanche. En position assise, avec le pied sur la pédale, vous devriez être en mesure d'étirer votre jambe confortablement. La hanche à ce moment là devrait rester droite.

2. Le guidon se situe normalement au niveau de la selle. Pour un degré de difficulté plus élevé, placez le bord supérieur du guidon 6 à 8 cm en dessous de la selle. Si vous êtes débutant ou avez des problèmes de dos, placez le guidon plus haut que la selle.

3. La distance du siège doit être égale à la longueur de l'avant-bras. Tenez votre coude contre la selle et poussez le guidon vers l'avant jusqu'au bout des doigts.

Quand tout sera parfaitement réglé pour vous, il ne restera plus qu'à démarrer. Maintenant, il est important que vous fassiez attention à adopter une position correcte du corps pendant l'entraînement. Le dos doit être droit ou légèrement fléchi, les genoux parallèles, les deux mains sur le guidon et les coudes légèrement fléchis. Veillez à ne pas aller jusqu'au coup de chaleur pendant l'entraînement. Si vous faites du vélo à l'extérieur, le vent vous rafraîchira un peu. Bien sûr, ce ne sera pas le cas lorsque vous vous entraînez avec le speedbike. Cherchez donc l'endroit le plus frais de votre maison, entraînez-vous dans un garage non chauffé ou utilisez un ventilateur. Prévoyez une bouteille d'eau et buvez suffisamment pendant l'entraînement. Il est préférable de commencer par un court échauffement de 8 à 10 minutes à faible résistance. Surveillez toujours votre rythme cardiaque.

Si vous êtes débutant, vous devriez commencer par une séance d'entraînement modérée et laisser passer 48 heures entre les séances, donc entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine. Ne vous surmenez pas car vous risqueriez de vous blesser.

Votre objectif d'entraînement détermine s'il est préférable pour vous de vous entraîner en aérobie ou en anaérobie. Une différence est faite entre la combustion des graisses et la combustion des glucides. Les réserves de graisse durent beaucoup plus longtemps et sont nécessaires pour l'entraînement en aérobie, c'est-à-dire si vous vous entraînez pendant une longue période à une fréquence cardiaque basse. Avec le fonctionnement en anaérobie, l'organisme utilise le stockage du glycogène, qui est utilisé beaucoup plus rapidement. Donc, si vous voulez brûler les graisses, il est préférable de s'entraîner en aérobie. Mais si vous voulez améliorer votre condition physique et votre développement musculaire, le fonctionnement aérobie-anaérobie vous convient le mieux, c'est-à-dire un entraînement plus court et plus intensif à un rythme cardiaque plus élevé.

Cela vous donnera la valeur approximative de votre fréquence cardiaque maximale :



Vous devriez vous entraîner de 50% à 75% de cette valeur maximale. En moyenne, un adulte en bonne santé a un rythme cardiaque au repos de 70 pulsations par minute, mais si vous voulez vous entraîner de façon optimale, votre rythme cardiaque ne devrait pas grimper exagérément.

TECHNIQUES DE CONDUITE

Assis basique

Avec cette technique, vous améliorez votre endurance de fond et stimulez le métabolisme des graisses. Pédalez à environ 90-95 tr/min avec une faible résistance. Les jambes sont parallèles au vélo, les genoux pointent droit vers l'avant, les mains tiennent sans serrer le guidon. Vous devriez aussi bouger la cheville en pédalant et ne pas la raidir.

Cardio assis

Ici, vous travaillez une endurance à long terme et brûlez

les graisses. Pédalez à environ 100 tours par minute et avec une résistance plus forte qu'avec le Sitting basique.

Escalade assis

Le Sitting Climb simule une ascension de montagne, il vous permet d'améliorer votre endurance musculaire. Pédalez à environ 70 tours par minute avec une résistance élevée. Pliez un peu plus les coudes et poussez un peu vos fesses vers l'arrière sur le siège. Gardez le haut de votre corps aussi immobile que possible.

Assis alterné

Si vous voulez améliorer votre capacité pulmonaire et les performances de votre système cardiovasculaire, cette technique est idéale. Pédalez à 90-95 tr/min. Mais alternez 2 à 3 fois avec des cycles durant lesquels vous réglez la résistance à 100-110 tours par minute et cela à chaque fois pendant 2 minutes. Maintenez la cadence à 100, réduisez de nouveau la résistance après 2 minutes et respectez une période de récupération de 5 à 10 minutes.

Escalade debout

Appliquez la technique du Sitting Climb, mais faites-le en position debout.

Cardio debout

Respectez les mêmes directives que pour le cardio assis, sauf que là encore vous réalisez l'exercice en position debout.

SX400

Vélo professionnel d'appartement Sportstech avec application pour smartphone, volant d'inertie 22kg et accoudoirs. Compatible avec les ceintures cardio pour un entraînement d'endurance efficace. Speedbike avec entraînement par courroie et capacité de charge jusqu'à 150Kg.



DIVERS PROGRAMMES DE FORMATION

Pour vous faciliter le démarrage de l'entraînement, vous pouvez vous laisser guider par le plan d'entraînement pour débutants et par les différentes variantes d'entraînement qui suivent.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque séance d'entraînement. Les pieds légers sur les pédales, concentrez-vous sur votre respiration. Ce qui est important bien sûr, c'est aussi la récupération après chaque séance d'entraînement. Elle consiste en un pédalage léger d'environ 5 minutes suivi d'étirement.

ENTRAÎNEMENT DE RÉCUPÉRATION

Pour soutenir le corps dans sa récupération, vous pouvez ajouter des séances d'entraînement léger à une pulsation de 50% à 65% de la fréquence cardiaque maximale.

ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE

L'entraînement d'endurance stimule le métabolisme des graisses et travaille l'endurance de fond. Entraînez-vous à 65%-75% de la fréquence cardiaque maximale.

Voici à quoi pourrait ressembler une séance d'entraînement de 50 minutes pour améliorer votre endurance:

- 15 minutes – d'échauffement (avec une intensité croissante)
- 5 x (4min d'intensité élevée + 2 mn d'intensité faible)
- 5 minutes de récupération

ENTRAÎNEMENT DE FORCE

Pour améliorer votre condition physique et augmenter votre puissance de manière significative, entraînez-vous à 75%-85% de votre fréquence cardiaque maximale. Attention votre corps aura besoin de plus de temps pour récupérer après cette séance d'entraînement.

Entraînement

- 2 minutes Assis basique - 90 RPM

- 2 minutes Escalade assis - 70 RPM
- 1 minute Assis basique - 80 RPM
- 1 minute Escalade debout - 60 RPM
- 2 minutes Assis basique - 80 RPM
- 1 minute Cardio assis - 100 RPM
- 1 minute Assis basique - 80 RPM

Récupération et étirement (5 minutes de Sitting Basic à 95 tr/min)

Fréquence

1-2 semaines: 2 rounds / durée 30 min + 5 min de récupération

3-4 semaines: 3 rounds / durée 40 min + 5 min de récupération

5-6 semaines: 4 rounds / durée 50 min + 5 min de récupération

SX500

Vélo professionnel d'appartement Sportstech avec pilotage par application pour smartphone, volant d'inertie 25 kg et accoudeur. Compatible avec les ceintures cardio pour un entraînement d'endurance encore plus efficace. Speedbike avec qualité studio, système SPD et capacité de charge jusqu'à 150 Kg.



4 LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT IDÉAL POUR LES DÉBUTANTS

ECHAUFFEMENT 10 minutes 3 fois par semaine.

1-2 semaines : 2 rounds

3-4 semaines : 3 rounds

5-6 semaines : 4 rounds

7-8 semaines : 5 rounds

ENTRAÎNEMENT

Assis basique 3 minutes

Escalade assis 1 minute

Assis basique 1 minute

Escalade debout 1 minute

Assis basique 2 minutes

Cardio assis 1 minute

Assis basique 1 minute

RÉCUPÉRATION 1 minute

SX600

Vélo d'appartement Sportstech SX600 Elite avec console Android intelligente, système de freinage magnétique et volant d'inertie 26KG. Speedbike avec guidon sport Aero 3 en 1, résistance contrôlée par ordinateur, 32 niveaux et vélo ergomètre.



ÉTIREMENTS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Après l'entraînement, il est important de bien s'étirer pour rester souple et prévenir les douleurs. Comme toute la musculature est échauffée, le moment le plus opportun est celui qui suit l'entraînement. Sélectionnez 5-6 exercices et maintenez chaque position pendant 30-40 secondes.

LE TORSE

Les pieds sont bien écartés les uns des autres (largeur d'épaules). Étirez votre bras gauche au-dessus de votre tête et inclinez le tronc sur le côté droit. La main droite repose sur la cuisse. Répétez l'opération de l'autre côté également.



L'AVANT DES CUISSES

Saisissez votre cheville et tirez le pied vers vos fesses. Si vous manquez d'équilibre, vous pouvez vous accrocher à quelque chose de l'autre main. Gardez les genoux parallèles et le haut du corps droit. Tenez pendant 30 à 40 secondes. Puis faites de même avec l'autre côté.



L'ARRIÈRE DES CUISSES ET LES MOLLETS

Faites un pas en avant avec la jambe droite et tirez vos orteils vers vous. Pliez légèrement la jambe gauche, placez les deux mains sur la cuisse droite, inclinez le haut de votre corps vers l'avant jusqu'à ce que l'étirement de la jambe gauche soit suffisant. Assurez-vous que votre dos reste droit. Changez de jambe après 30-40 secondes.

SX100

Vélo d'appartement professionnel Sportstech SX100 avec volant d'inertie 13KG, accoudoir rembourré et selle confort. Capteur de pouls manuel intégré pour un entraînement basé sur la fréquence cardiaque. Speedbike avec entraînement silencieux par courroie et tapis de sol gratuit.



MOLLETS

Mettez vos mains contre un mur, prenez appui et reculez d'un pas. Laissez le talon du pied le plus en arrière sur le sol. Étirez les deux mollets de cette façon pendant 30 à 40 secondes.



ADDUCTEURS

Mettez vos mains sur vos hanches, gardez le haut de votre corps droit et faites un grand pas sur le côté. Gardez une jambe droite, pliez l'autre. Maintenez cette position pendant 30 à 40 secondes, puis changez de jambe.



MUSCLES DE LA NUQUE ET DU COU

Inclinez la tête vers l'avant et vers l'arrière. Maintenez les deux positions. Ensuite, passez le bras droit au-dessus de la tête et tirez la tête vers la droite. Répétez l'opération de l'autre côté après environ 30 secondes.



LES ÉPAULES

Mettez un bras derrière la tête et mettez votre main entre les omoplates. Saisir le coude avec l'autre main et appuyer doucement vers le bas. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes de chaque côté.



BRAS ET ÉPAULES

Placez la main droite devant le cou sur l'épaule gauche et appuyez légèrement avec la main gauche sur le bras droit au niveau du coude en arrière. Tenez chaque côté pendant 20 à 30 secondes.



AVANT-BRAS ET POIGNETS

Tendez un bras avec la paume vers l'extérieur, les doigts pointant vers le bas. De l'autre main, tirez vos doigts vers votre avant-bras. Répétez de l'autre côté.

CES PRODUITS PEUVENT ÉGALEMENT VOUS INTÉRESSER

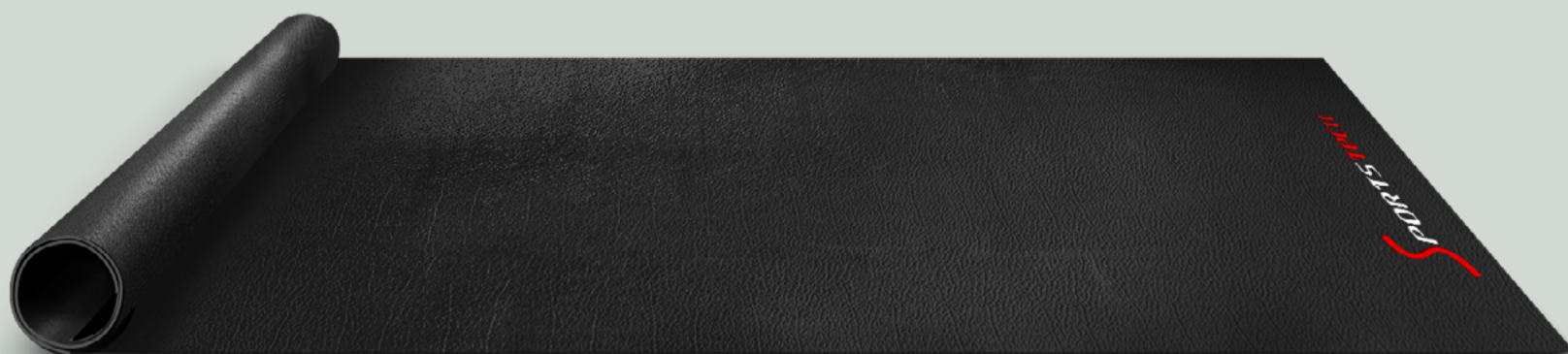
CEINTURE CARDIO

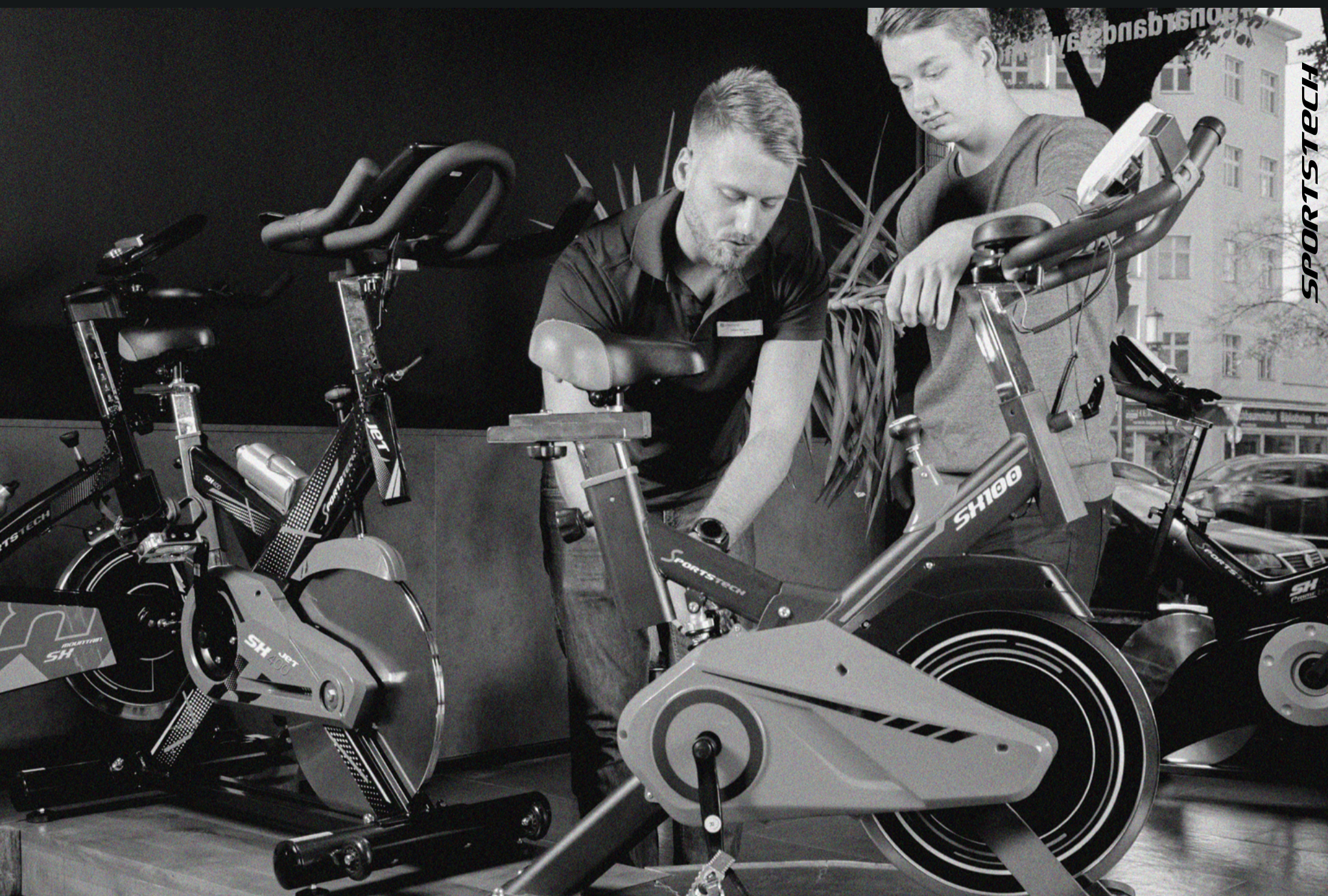
Complétez par une ceinture cardio, vous garderez ainsi toujours un regard sur vos pulsations et votre entraînement cardio basé sur la fréquence cardiaque sera d'autant plus efficace. La ceinture cardio est compatible avec tous les appareils Sportstech Cardio. Elle est également réglable en taille, possède une sangle textile lavable et les piles sont incluses.



TAPIS DE PROTECTION DE SOL

Le tapis de sol est la protection parfaite pour votre plancher pendant l'entraînement. Il suffit de le placer sous le Speedbike. Grâce à sa surface spéciale et à son matériau de haute qualité, il est extrêmement résistant à l'usure. De plus, il est anti-bruit pour un entraînement silencieux. Le tapis peut aussi très bien être utilisé comme tapis de sport et de yoga.





DÉCOUVREZ NOS SALLES D'EXPOSITION À BERLIN, DÜSSELDORF OU MUNICH.

*Maintenant nos produits sur place testez
et achetez sur Amazon !*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Sources:

<https://mein-pulsschlag.de/Artikel/Trainingsplaene/Indoor-Bike-Trainingsplan-fuer-Anfaenger/63>, 30.04.2019.

Burke, Edmund R., (2002): *Serious Cycling*. Human Kinetics. Champaign, USA: Edwards Brothers.

<https://derfitness.guru/indoor-cycling-ratgeber/#spinnt-der-oder-was>; 30.04.2019.

<http://www.training4cyclists.com/effective-programs-for-indoor-cycling/>; 30.04.2019.

<http://www.radsporttraining.de/spinning/trainingsplaene/001-1-training-leicht.html>; 30.04.2019.

Cornelia Sander- *Indoor Cycling- Einstellungen, Fahrtechniken, Stundenaufbau, Musikauswahl-Sportschule der Bundeswehr, Bereich Lehre/ Ausbildung*; 30.04.2019.

<https://tretwerk.net/blog/welche-muskeln-werden-beim-fahrradfahren-trainiert/>, 30.04.2019.

<https://www.fitforlife.ch/artikel/fett-oder-kohlenhydrate/>, 30.04.2019.

https://www.ispo.com/knowhow/id_77911330/die-zehn-besten-argumente-und-gruende-fuer-spinning.html; 30.04.2019.



SPORTSTECH



CYCLING

ALLENAMENTO EFFICACE CON LA BICICLETTA DA SPINNING

GUIDE



CONTENUTI

COSA RENDE QUESTO ALLENAMENTO COSÌ SPECIALE?

P. 51

LE GIUSTE IMPOSTAZIONI

P. 52

DIVERSI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

P. 54

IL PERFETTO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

P. 55

STRETCHING DOPO L'ALLENAMENTO

P. 56

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE QUESTI PRODOTTI

P. 58

1 COSA RENDE QUESTO ALLENAMENTO COSÌ SPECIALE?

GARANTIRE UN MOVIMENTO SUFFICIENTE

Tutti i Medici sono d'accordo: l'uomo non è fatto per stare continuamente seduto su una sedia. Ma purtroppo questo è inevitabile, a cominciare dal periodo scolastico fino all'università oppure al primo lavoro d'ufficio, l'uomo può solo stare seduto. Anche quando si guida la macchina, si guarda la TV, quando si mangia ecc. si sta sempre seduti. Quando cominciano i dolori alla schiena ed alle articolazioni e le gambe diventano pesanti poiché i muscoli si atrofizzano e si accorciano, ci si comincia a chiedere se tutto questo possa far così bene al nostro corpo.

Il nostro corpo non è fatto per stare seduti ma piuttosto per stare in movimento. In tempi passati in cui l'uomo doveva lottare tutti i giorni per la sua sopravvivenza, il corpo veniva usato in tutt'altro modo. Si stava in piedi per molte ore, per la caccia, per raccogliere cibo e per percorrere molta strada a piedi.

I nostri tenori di vita sono cambiati molto e siccome non usiamo più il nostro corpo in questo modo, tendiamo continuamente a non curarcene. Anche se la nostra salute è la cosa più importante che abbiamo! Solo con un corpo sano e forte abbiamo abbastanza energie per superare la vita quotidiana e di sfruttarla al meglio!

VENGONO SOLLECITATI MOLTI GRUPPI MUSCOLARI CONTEMPORANEAMENTE

La bicicletta da spinning è un perfetto compagno di allenamento e vi aiuterà a tonificare la muscolatura di cosce e glutei oltre a perdere grasso in eccesso. Potrai bruciare fino a 800 kcal in un'ora di allenamento. Grazie alla trasmissione a cinghia dovrai, a differenza di una normale bicicletta, pedalare continuamente che renderà il vostro allenamento ancora più efficace. Con la manovella potrai decidere individualmente l'intensità. Così avrai il totale controllo in quale frequenza cardiaca si trova il tuo allenamento. In questo modo alleni con riguardo il tuo muscolo cardiaco, che abbasserà notevolmente i rischi d'infarto. In aggiunta solleciterai e migliorerai la muscolatura della schiena e dell'anca. In poche parole, hai un

programma perfetto per rimanere in forma, sano oltre a rinforzare tutta la tua muscolatura.

ALLENAMENTO DOLCE PER LE ARTICOLAZIONI

L'allenamento con la bicicletta da spinning è ottimale anche per persone con problemi alle articolazioni. Grazie al volano viene assicurato un movimento dolce, in questo modo la pedalata diventa ancora più adatta alle articolazioni, contemporaneamente viene rinforzata la muscolatura ed aumentata la produzione di sinovia.

Nel caso dovessi avere dolore, è sempre raccomandabile consultare un medico anche prima di cominciare l'allenamento.

SX200

La bicicletta Sportstech Profi Indoor Cycle, con App per Smartphone inclusa, 22kg Volano e braccioli. Compatibile con la cinghia cardiofrequenzimetro, per un effettivo allenamento aerobico. Bicicletta da spinning con silenziosa trasmissione a cinghia e portata fino ad un massimo di 125kg.



2 LE GIUSTE IMPOSTAZIONI



Le giuste Impostazioni per ottenere i risultati desiderati ed anche per evitare infortuni, sono dei fattori importanti.

Prima che cominci con l'allenamento dovresti considerare alcuni punti:

1. Il sellino non dovrebbe stare né troppo alto né troppo basso. Per individuare la giusta altezza della sella, stai in piedi affianco alla bicicletta. Imposta il sellino in modo che il bordo superiore si trova all'altezza dell'anca. Una volta seduto sul sellino dovresti riuscire comodamente a stendere la gamba sul pedale, l'anca dovrà rimanere dritta.

2. Il Manubrio di solito si trova sulla stessa altezza della sella. Per un allenamento più intensivo, porta il manubrio dai 6-8 cm più in basso rispetto al sellino. Se sei un principiante o hai problemi alla schiena, impostate il manubriu un pò più in altro rispetto al sellino.

3. La distanza tra sellino e manubrio equivale alla lunghezza di un'avambraccio. Porta il tuo avambraccio vicino al sellino ed avvicina il manubrio fino alle punta delle dita.

Se tutto sarà impostato perfettamente, puoi cominciare. Adesso é importante che mantieni una posizione corretta durante l'allenamento. La schiena deve essere dritta o leggermente piegata, le ginocchia devono essere parallele, entrambe le mani sono sul manubrio e gli avambracci sono leggermente piegati. Stai attento a non surriscaldarti durante l'allenamento. Quando vai in giro all'aperto con la bici, il vento ti rinfresca un pò, quello ovviamente non c'è durante l'allenamento con la bicicletta da spinning. Cerca il posto più fresco a casa tua per allenarti, magari in un garage non riscaldato oppure utilizza un ventilatore. In ogni caso, tieni una bottiglia di acqua vicina e bevi abbastanza durante l'allenamento. Il modo ideale sarebbe cominciare con una fase di riscaldamento di 8-10 minuti a bassa intensità. Tieni sempre sotto controllo la tua frequenza cardiaca.

Se sei un principiante, dovresti cominciare con un'allenamento moderato e far passare un intervallo di 48 ore da un'allenamento e l'altro, quindi dovresti allenarti 2-3 volte a settimana. Non sovraccaricarti in nessun caso perché questo potrà portare a infortuni.

Il traguardo che vorrai raggiungere deciderà se dovrai allenarti in modo aerobico o anaerobico. Si distingue tra il bruciare grassi e il bruciare carboidrati. Le riserve di grasso rimangono più a lungo e vengono utilizzati durante un'allenamento aerobico, quindi quando ti alleni a lungo con una intensità più bassa. Durante l'allenamento anaerobico, il corpo consuma le riserve di glucosio che vengono consumati più in fretta. Quindi, se vuoi bruciare grassi dovrai allenarti in modo aerobico. Se invece il tuo fine è quello di rimetterti in forma e prendere massa muscolare, è più adatto un'allenamento aerobico e anaerobico, quindi un allenamento più corto e più intenso con una frequenza cardiaca più alta. Così calcoli, all'incirca il tuo massimale di frequenza cardiaca:



Dovresti allenarti dal 50% al 75% del tuo massimale. Una persona adulta ha un frequenza cardiaca a riposo di 70. Se vuoi allenarti in modo ottimale, non dovresti superare questo valore.

TECNICHE DI GUIDA

Sitting Basic

Nel Sitting Clim si dovrebbe simulare la salita per migliorare la tua forza nella resistenza. Qui pedali a circa 70 giri al minuto con molta resistenza. In questo tipo di allenamento, piega un pò di più i gomiti e sposta il sedere un pò indietro sul sellino. Mantieni il tuo busto il più fermo possibile

Sitting Cardio

In questo modo alleni la resistenza a lungo termine e bruci grassi. Ti alleni con circa 100 giri al minuto e con una maggiore resistenza rispetto al Sitting Basic.

Sitting Clim

Nel Sitting Clim si dovrebbe simulare la salita per migliorare la tua forza nella resistenza. Qui pedali a circa 70 giri al minuto con molta resistenza. In questo tipo di allenamento, piega un pò di più i gomiti e sposta il sedere un pò indietro sul sellino. Mantieni il tuo busto il più fermo possibile

Sitting Intervall

Questa tecnica è ottima se vuoi migliorare la tua capacità massima di ossigenazione e quella del tuo sistema cardio-vascolare. Pedala anche qui a 90-95 giri al minuto, aggiungendo 2-3 intervalli di resistenza nei quali arrivi per 2 minuti ad una resistenza di 100-110 giri al minuto. Mantieni il ritmo di pedalata a 100. Dopo 2 minuti diminuisce la resistenza e comincia la fase di recupero che durerà circa 5-10 minuti.

Standing Clim

Pedala come nel Sitting Clim, solo pedalando in piedi.

Standing Cardio

Mantieni le stesse impostazioni del Sitting Cardio, solo che anche qui passi alla pedalata in piedi.

SX400

La bicicletta Sportstech Profi Indoor Cycle, con App per Smartphone inclusa, 22kg Volano e braccioli. Compatibile con la cinghia cardiofrequenzimetro, per un effettivo allenamento aerobico. Bicicletta da spinning con silenziosa trasmissione a cinghia e portata fino ad un massimo di 150kg.



3 LE GIUSTE IMPOSTAZIONI

Per alleggerirti l'allenamento iniziale, puoi orientarti alle seguenti varianti di allenamento ed al piano di allenamento per principianti.

WARM-UP E COOL-DOWN

Riscaldati prima di ogni allenamento per almeno 5-10 Minuti. Durante il riscaldamento pedala in modo leggero e stai attento alla tua respirazione. È molto importante che dopo l'allenamento fai defaticamento, che consiste in una leggera pedalata di circa 5 minuti e stretching alla fine.

RECOVERY TRAINING

Per supportare la rigenerazione del tuo corpo, puoi inserire delle sessioni di allenamento ad una frequenza cardiaca di 50%-65% del tuo massimale.

ENDURANCE TRAINING

Endurance Training aumenta il metabolismo e allena la resistenza di base. Allenati per 65%-75% del tuo massimale di frequenza cardiaca.

Ecco un esempio di un allenamento aerobico di 50-Minuti circa:

- 15 Minuti - War up (con intensità crescente)
- 5x (4min alta intensità +2min di bassa intensità)
- 5 Minuti - Defaticamento

STRENGTH TRAINING

Per migliorare la tua forma fisica e scaricarti per bene, allenati al 75%-85% della tuo massimale di frequenza cardiaca. Tieni conto che il tuo corpo necessita più tempo per recuperare dopo questo tipo di allenamento.

Allenamento

- 2 Minuti Sitting Basic - 90 RPM
- 2 Minuti Sitting Climb - 70 RPM
- 1 Minuti Sitting Basic - 80 RPM

- 1 Minuti Standing Climb - 60 RPM
- 2 Minuti Sitting Basic - 80 RPM
- 1 Minuti Sitting Cardio - 100 RPM
- 1 Minuti Sitting Basic - 80 RPM

Defaticamento e Stretching (5 Minuti Sitting Basic a 95 RPM)

Frequenza

1-2 Settimana: 2 Giri / Durata 30 min + 5 min Defaticamento
3-4 Settimana: 3 Giri / Durata 40 min + 5 min Defaticamento
5-6 Settimana: 4 Giri / Durata 50 min + 5 min Defaticamento

SX500

La bicicletta Sportstech Profi Indoor Cycle, con App per Smartphone inclusa, 25kg Volano e braccioli. Compatibile con la cinghia cardiofrequenzimetro, per un effettivo allenamento aerobico. Bicicletta da spinning di qualità delle migliori palestre Clicksystem e portata fino ad un massimo di 150kg.



4 L'IDEALE PIANO DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

RISCALDAMENTO 10 Min. 3x A SETTIMANA

1-2 Settimana: 2 Giri

3-4 Settimana: 3 Giri

5-6 Settimana: 4 Giri

7-8 Settimana: 5 Giri

ALLENAMENTO

Sitting Basic 3 Min.

Sitting Climb 1 Min.

Sitting Basic 1 Min.

Standing Climb 1 Min.

Sitting Basic 2 Min.

Sitting Cardio 1 Min.

Sitting Basic 1 Min.

DEFATICAMENTO 1 Min.

SX600

La bicicletta SX600 Elite Indoor Cycle Bike, con Smart Androide Console, sistema di freni magnetici e 26kg di Volano. Bicicletta da Spinning con manubrio sportivo 3 in 1, resistenza Variabile computerizzata, 32 livelli ed ergometro.



STRETCHING DOPO L'ALLENAMENTO

È molto importante fare stretching dopo l'allenamento per rimanere flessibili ed evitare dolori. Dopo l'allenamento è il momento migliore per fare stretching perché tutta la muscolatura è calda. Scegli 5-6 esercizi e tieni ogni posizione per 30-40 secondi.

TRONCO

Le gambe sono aperte fino all'altezza delle spalle. Stendi il braccio sinistro sopra la testa e gira il busto sul lato destro. IL braccio destro poggia sulla coscia. Ripeti anche dall'altro lato.



LA PARTE FRONTALE DELLE COSCE

Prendi la caviglia tra le mani ed avvicina il piede al sedere. Se non riesci a stare in equilibrio puoi sorreggerti con l'altra mano appoggiando su qualcosa. Le ginocchie rimangono parallele e il torso rimane eretto. Tenete entrambi i lati per 30-40 secondi.



LA PARTE POSTERIORE DELLE COSCE ED IL POLPACCIO

Fai un passo avanti con la gamba destra e avvicina le dita dei piedi a te. Piega la gamba sinistra leggermente, poggia entrambe le mani sulla coscia destra, inclina il busto in avanti finché senti la coscia sinistra allungarsi. Cerca di mantenere la schiena dritta. Cambia gamba dopo 30-40 secondi.

SX100

Sportstech Profi Indoor Cycle SX100 con Volano da 13kg, braccioli imbottiti e sellino comfort. Sensore da Polso integrato per un'allenamento basato sul battito cardiaco. Bicicletta da spinning con silenziosissima trasmissione a cinghia con incluso tappetino salva-pavimento



POLPACCI

Poggiare le mani al muro e fare un passo indietro. Il tallone del piede che sta dietro deve rimanere per terra. Allungare entrambi le gambe per circa 30-40 secondi.



ADDUTTORI

Poggiare le mani sui fianchi, il busto deve rimanere eretto, fate un passo di lato. Una gamba deve rimanere tesa, l'altra si piega ad angolo. Tenete la posizione per 30-40 Secondi e poi cambiate gamba.



MUSCOLATURA DEL COLLO E DELLA NUCA

Inclinare la testa in avanti e in indietro. Tenete entrambe le posizioni. Passare il braccio destro sopra la testa e tirare la testa verso il basso a destra. Dopo circa 30 secondi, ripetere sull'altro lato.



SPALLE

Mettere un braccio dietro la testa e poggiare la mano tra le scapole. Con l'altra mano prendere il gomito e spingere dolcemente verso il basso. Tenere la posizione 20-30 secondi per ogni lato.



BRACCIA E SPALLE

Poggiare la mano destra anteriormente al collo sulla spalla sinistra e spingere con la mano sinistra, il braccio destro dal gomito verso dietro. Tenere ogni lato per 20-30 secondi.



AVAMBRACCIO E POLSI

Allungare un braccio con il palmo verso l'esterno, in modo che le dita guardano verso il basso. Tirare le dita con l'altra mano in direzione del avambraccio. Ripetere sull'altro lato.

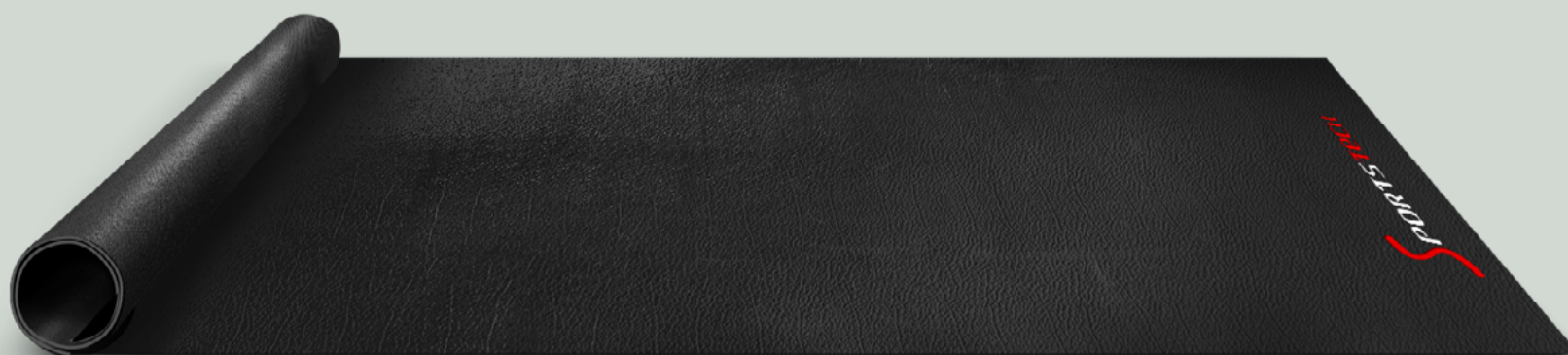
QUESTI PRODOTTI POTREBBERO INTERESSARTI

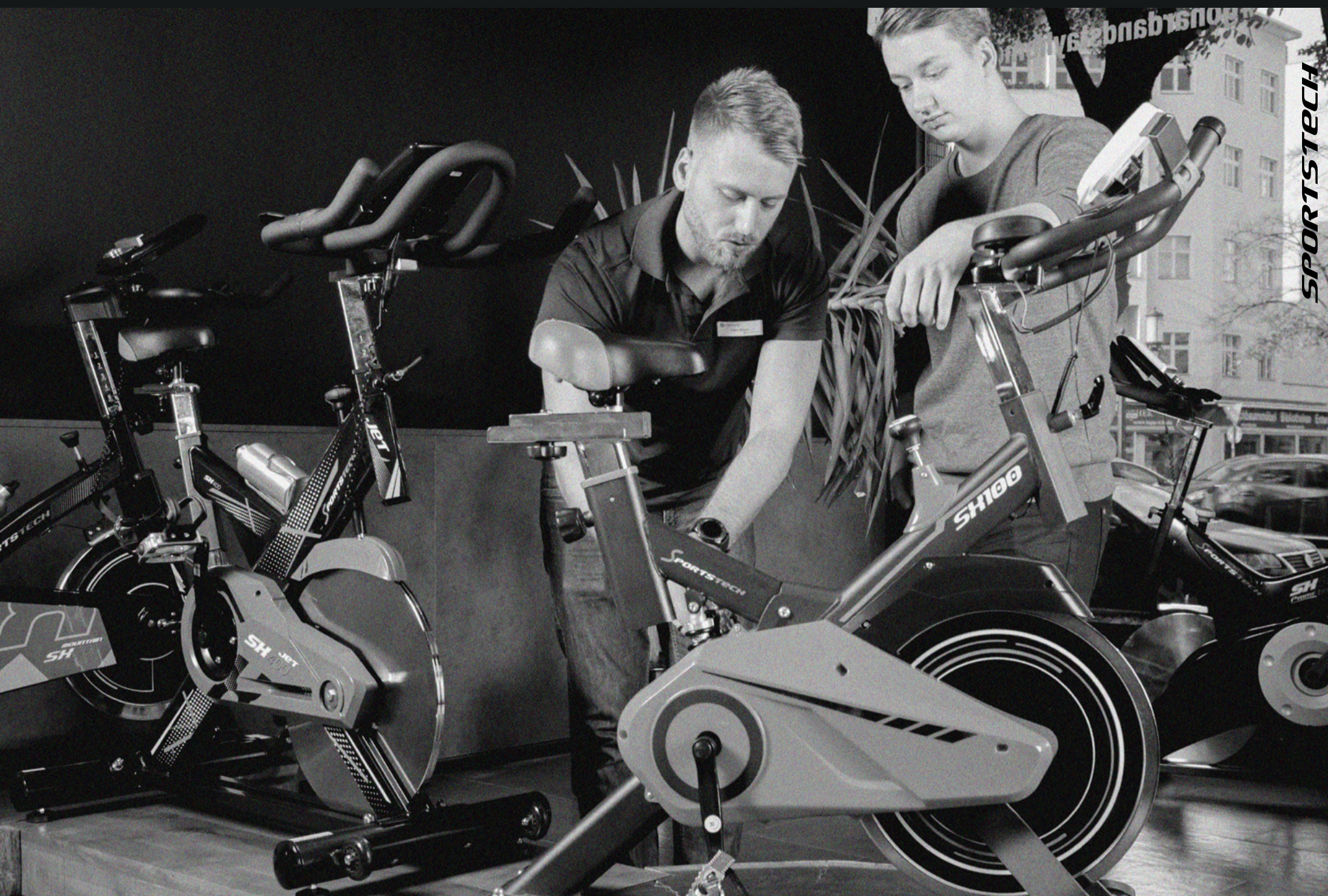
CINTA CON CARDIOFREQUENZIMETRO

Prendetevi in aggiunta, anche la cinta con cardiofrequenzimetro per avere sempre sotto controllo i vostri battiti - per un effettivo allenamento cardio, basato sul battito cardiaco. La cinta con cardiofrequenzimetro é compatibile con tutte le attrezzature cardio Sportstech. Inoltre é aggiustabile, per tutte le misure, ha una cinta tessile lavabile e le batterie sono incluse.

TAPPETINO SALVA-PAVI- MENTO

Il tappetino salva-pavimento é la protezione perfetta per il vostro pavimento durante l'allenamento. Basta metterlo sotto la bicicletta da spinning. É molto resistente grazie alla specifica superficie ed il materiale di alta qualità di cui é fatto. Inoltre attutisce i rumori e permette un'allenamento privo di rumori. Il tappetino, inoltre può essere usato benissimo come tappetino da yoga o da sport.





**SCOPRI I NOSTRI SHOWROOM A
BERLINO, DÜSSELDORF E A MONACO DI
BAVIERA.**

*Prova adesso i nostri prodotti dal vivo
e compralo su Amazon!*





Sportstech Brands Holding GmbH

Potsdamer Platz 11, 10785 Berlin



030/220663569

Fonte:

<https://mein-pulsschlag.de/Artikel/Trainingsplaene/Indoor-Bike-Trainingsplan-fuer-Anfaenger/63>, 30.04.2019.

Burke, Edmund R., (2002): *Serious Cycling*. Human Kinetics. Champaign, USA: Edwards Brothers.

<https://derfitness.guru/indoor-cycling-ratgeber/#spinnt-der-oder-was>; 30.04.2019.

<http://www.training4cyclists.com/effective-programs-for-indoor-cycling/>; 30.04.2019.

<http://www.radsporttraining.de/spinning/trainingsplaene/001-1-training-leicht.html>; 30.04.2019.

Cornelia Sander- *Indoor Cycling- Einstellungen, Fahrtechniken, Stundenaufbau, Musikauswahl-Sportschule der Bundeswehr, Bereich Lehre/ Ausbildung*; 30.04.2019.

<https://tretwerk.net/blog/welche-muskeln-werden-beim-fahrradfahren-trainiert/>, 30.04.2019.

<https://www.fitforlife.ch/artikel/fett-oder-kohlenhydrate/>, 30.04.2019.

https://www.ispo.com/knowhow/id_77911330/die-zehn-besten-argumente-und-gruende-fuer-spinning.html; 30.04.2019.