

## Was ist Indoorcycling?

---

..... Das Indoorcycling kam in den 70er und 80er Jahren in Mode – wesentlich beeinflusst vom Training auf Rollentrainern, der freien Rolle und dem Ergometer-Training zu Zwecken der Leistungsüberprüfung. Obwohl keine Fortbewegung stattfindet, wird häufig vom „Fahren“ auf dem Indoorbike gesprochen. In Analogie zum Fahrrad wird auch beim Indoorbike vom „Lenker“ gesprochen, obwohl diese Vorrichtung beim Indoorbike nur zum Festhalten und Abstützen mit den Händen und Armen dient.

*(Quelle Wikipedia)*

Im Verein c3le beider Basel wird nach Herzfrequenz gefahren, was schlussendlich den Unterschied von einem zum anderen **Profil** ausmacht. Dabei berücksichtigen wir flache Strassen oder Bergstrassen. Diese werden wiederum mit unterschiedlichen Trittfrequenzen gefahren. Flache Strassen von 80 bis 100/110 Umdrehungen pro Minute und Bergstrassen 60 bis 80 Umdrehungen pro Minute.

Indoor Cycling wird in Gruppen durchgeführt. Als Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Training ist die eigene Motivation, sich sportliche zu betätigen. Das Indoorcycling fördert die Dynamik, Präzision, Konzentration, Koordination, Schnelligkeit und Technik. Der faszinierenden Sportart gelingt es immer wieder Jung und Alt, Männer wie Frauen, Breiten- wie Spitzensportler gleichermaßen zu faszinieren und in der Ausübung zu vereinen.