

# Indoor-Cycling / Power-Cycling

Indoor- und Power-Cycling ist auch unter den Begriffen Spinning und Spin-Racing bekannt. Seine Geburtsstunde erlebte das Spinning in den USA durch den ExtremradSPORTler Johnny G., der sich neue motivierende Trainings ausdachte: Er fuhr auf stationären Bikes, auf speziellen Ergometern im Rhythmus der Musik.

## Was ist Power-Cycling?

Beim Power-Cycling wird in der Regel Indoor in einem Studio, Keller o.ä. auf stationären Bikes, zu rhythmischer und motivierender Musik gefahren. Kennzeichen der Bikes ist das schwere Schwungrad, (ca. 21kg), das in der Regel in der Vorderradgabel montiert ist. Durch entsprechende Einstellungen können Bergauffahrten, Zwischensprints und lange Intervalle „gefahren“ werden.

## Warum Power-Cycling?

Das Training kann individuell besser gesteuert werden, als bei Radausfahrten im Gelände. Das Training ist vielseitig und wetterunabhängig. Als Trainierende profitieren Sie von den positiven Auswirkungen eines variantenreichen Ausdauertrainings. Sie erreichen eine Ökonomisierung der Herzarbeit. Dies ist die beste Prävention für Herz-Kreislaufkrankungen. Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und erhöhte Blutfettwerte sind besser zu kontrollieren und / oder verbessern sich teilweise dramatisch.

## Weitere Vorteile

Durch die Standfestigkeit der Bikes können Sie effektives Kraftausdauertraining, sowohl in einer Reha-Phase, als auch zum Aufbau und Ausgleich einsetzen.

## Wie trainiere ich am besten?

Trainieren Sie mit motivierender, rhythmischer Musik! Oder wie wäre es mit einer Klassik-Runde? Oder genießen Sie für sich selbst ein gutes Hörbuch beim Cyclen.

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® bietet Cycling-Training für Studios und Privatpersonen. Bei Erstausrüstung berate ich Sie gerne.

**Bringen Sie Power in Ihr Training!**