



# Indoor-cykling



Hodne-Tistrup Hallen



## Indoor cykling i Hodde Tistrup Hallen Vinterplan

Mandag kl 1700 begynder hold.	Opstart uge 40	instruktør Tonni
Mandag kl 1815 øvet hold.	Opstart uge 36	instruktør Niels Peter
Tirsdag kl 0600 øvet hold	Opstart uge 40	instruktør Tonni
Tirsdag kl 1900 øvet hold	Opstart uge 40	instruktør Tonni
Onsdag kl 1815 øvet hold	Opstart uge 36	instruktør Dennis
Torsdag kl 1100 Idræt om dagen	Opstart uge 38	instruktør Anni
Torsdag kl 1900 øvet hold	Opstart uge 40	instruktør Tonni

### Tilmelding:

Anny Tlf 20422206 drop in

Niels Peter Tlf 24860747. Også drop in

Dennis Tlf 91890844. Også drop in

Tonni Tlf 29805616. Også drop in

Begynder hold spinner 45 min

Øvet hold spinner 60 min

Idræt om dagen ca 30 min



Hodne-Tistrup Hallen

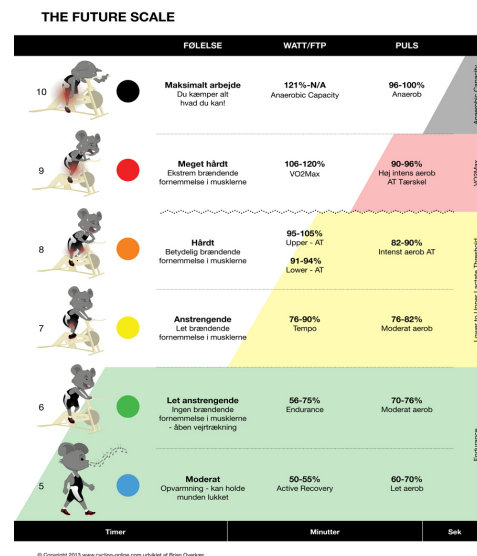
# Hvad er Indoor Cycling?

Indoor cycling er som navnet siger indendørs cykeltræning. Træningen foregår på stationære cykler, som kan indstilles så den passer den enkelte deltager .

Der køres på forskellige intervaller, hvor man står, sidder, accelererer, kører op ad bakke, kører lige ud, træder tungt, træder let m.m.

Indoor cycling er primært pulstræning, hvor vi alle kører med samme intensitet. Dette gøres ved at instruktøren fortæller hvordan du skal føle det under træningen. Til dette refererer instruktøren intensitet skala. Intensitet skalaen kan ses heunder, der er flere typer af intensitet skalaer, en af dem, er Borgskalaen . Dette gør at det er lige meget om man er i god form eller i super form, for det vil være lige hårdt for alle. Du stiller nemlig selv belastningen på cyklen, så det passer til din form.

Borg-trin	Oplevelse
6	Det føles meget let
7	
8	
9	Det føles meget let
10	
11	
12	Du kan mærke, at du træner
13	
14	
15	<b>Snakkegrænsen</b> Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt
16	<b>Kraftigt forpustet</b> Du er kun i stand til at svare med enkelte ord
17	Udmattelse Intensiteten kan kun holdes i få minutter-sekunder.
18	
19	
20	



Til venstre ses Borg skalaen, hvor trinnene går fra 6 til 20, men ikke fortæller hvor pulsen skal være. Brian Overkjærs skala til højre, fortæller om Watt og puls. Vil du bruge pulsbælte, til vores system, kræver det et bælte af mærket: Suunto Dual Bæltet kan lånes i Hodde Tistrup Hallens Spinningslokale, men der kan være mange der har brugt bæltene, så det vil være en fordel, at købe en. Bæltet kan købes i forskellige størrelser, men spørg i butikken eller på nettet.



# Hvad koster det?

## Spinning takster forår 2017

	Drop in voksen	Drop in junior	Sæson voksen	Sæson junior
½ time	15 kr	10 kr		
1 time	30 kr	20 kr	300 kr	180 kr
1½ time	40 kr	25 kr	400 kr	240 kr

Junior er til og med 17 år

Sæson = 12 gange

Mobile pay 23463879 kan evt. benyttes efter aftale med instruktør.

Hvad skal der bruges af udstyr?

På en indoor cykel er der klik pedaler, nogle pedaler er både til look og spd klamper, men har man ikke cykelsko kan der lånes beslag så almindelige sko kan bruges, men den bedste oplevelse fåes, med cykelsko.

Har du en par cykelbukser, vil det være godt, da der i cykelbukser er en pude, der afhjælper mod vabler og andre slidskader mod sadlen.

Cykel bukser med pude. Der er forskel på herrer og damemodeller



Cykelsko til klamper. Køb dem så fødderne kan blive varme i dem, uden skoene klemmer



Drikkedunk til vand, energidrik eller andet



Klamper Look Delta type rød. Passer til "næsten" alle spinningscykler



Klamper SPD. Til MTB og passer på enkelte cykler, men spørg inden du tilmelder dig



Hvis du ikke har et par cykelsko, kan der monteres et par step in adapter, så du kan bruge træningssko



Husk håndklæder til at tørre sveden af med



Hodne-Tistrup Hallen

Når du kører Indoor Cycling hos os, har du mulighed for, at få din puls op på en skærm, så du kan følge med i hvor pulsen ligger.



Når vi snakker om puls, er der mange faktorer der skal tages hensyn til, ens alder, helbredstilstand, ernæringstilstand, træning aktiviteter osv.

For hver pulsslæg sendes der blod rundt i systemet, det er ikke nødvendig med den samme mængde blod hvis du er i hvile, som når du rigtig skal yde noget, i fx sport.

Er man i hvile vil en normal hvilepuls ligge på 50-100 slag pr/min. En veltrænet spotsudøver vil have en lavere hvilepuls, end en der ikke dyrker sport eller andre aktiviteter. En lav hvilepuls kan også skyldes sygdom.

Max pulsen er den maksimale hjertefrekvens, der kan opnås ved træning.

På skemaet kan man se, at det er pulsen i procent af max pulsen der vises, samtidig med pulsslæg pr/min. Derfor er det vigtigt, at kende sin ca max puls.

Der er flere teorier om hvordan max puls skal beregnes, eller måles.

Max pus er det maksimale pulsslæg du kan opnå, ved fysisk udfoldelse, uden der er noget sundhedsmæssige problemer forbunden med udøvelsen.

Max puls er genetisk bestemt, dvs, at max pulsen ikke kan forbedres, eller forringes ved træning. Max puls, kan som et figerpeg, til der laves en test, beregnes.

Max puls for kvinder: 226 minus alder

Max puls for mænd: 220 minus alder

Skal max pulsen måles, skal man igennem en test, der kan laves en test på en spinning cykel, men den vil ikke være nøjagtig, skal der laves en test der viser hvor max pulsen er, så findes der centre der beskæftiger sig med den slags, og hvor der er tilknyttet sundhedspersonale.

Det er vigtigt, når vi taler om puls, at tage hensyn til, og lytte til kroppen, for der kan være mange faktorer der påvirker pulsen:

Søvnmangel, om du er udhvilet, ophidset, adrenalin, åndedræt, temperatur, medicin, fordøjelsen osv. Det er vigtigt, at huske på, træning skal gøres af lyst, ikke af pligt.

