



**BSA-Akademie**

Prävention, Fitness, Gesundheit

School for Health Management



Fachbereich  
Fitness/Gruppentraining

## **Lehrbrief Kursleiter/in Indoor Cycling**

---

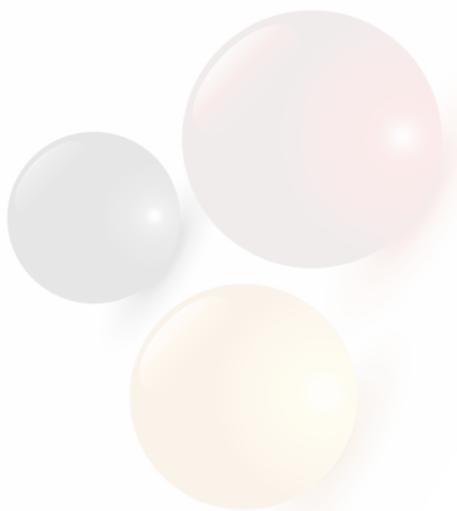
# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	8
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs .....	12
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>13</b>
<b>2 Technikgrundlagen .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Ausrüstungsgegenstände.....</b>	<b>20</b>
2.1.1 Radhose .....	20
2.1.2 Trikot.....	21
2.1.3 Schuhwerk .....	21
2.1.4 Handtuch .....	22
2.1.5 Trinkflasche.....	22
2.1.6 Pulsuhr .....	22
<b>2.2 Technische Aspekte des Indoor Bikes .....</b>	<b>23</b>
2.2.1 Der Sattel und seine Einstellungsmöglichkeiten .....	24
2.2.2 Der Lenker und seine Einstellungsmöglichkeiten .....	24
2.2.3 Der Starrlauf.....	25
2.2.4 Der Widerstandsregler und die Bremse .....	25
2.2.5 Das Schwungrad .....	26
2.2.6 Die Pedalsysteme.....	26
2.2.7 Die Transportrollen und die Füße – Standsicherheit .....	27
<b>2.3 Optimale Einstellung des Indoor Bikes.....</b>	<b>27</b>
2.3.1 Die richtige Einstellung der Sattelhöhe .....	28
2.3.2 Die richtige Sitzlänge .....	30
2.3.3 Die richtige Sattelneigung.....	31
2.3.4 Die richtige Einstellung des Lenkers .....	32
2.3.5 Die richtige Fußfixierung auf den Pedalen .....	33
2.3.6 Die richtige Körperhaltung bzw. Sitzposition .....	33
<b>2.4 Die Lenkerpositionen .....</b>	<b>35</b>
2.4.1 Grundposition 1: Weiter Obergriff – Wide.....	35
2.4.2 Grundposition 2: Enger Obergriff – Center.....	36
2.4.3 Grundposition 3: „Hörnchengriff“ – End.....	37
<b>2.5 Die richtige Fahrtechnik.....</b>	<b>37</b>
2.5.1 Sitzend geradeaus („Fahren in der flachen Ebene“) .....	38
2.5.2 Sitzend am Berg .....	39
2.5.3 Stehend am Berg – Klettern .....	40
2.5.4 Sprinten im Sitzen bergab oder in der flachen Ebene .....	41
2.5.5 Sitzend freihändig.....	43
2.5.6 Erlernen der einzelnen Fahrtechniken .....	44
<b>2.6 Der richtige Tritt.....</b>	<b>44</b>
2.6.1 Der „runde Tritt“ .....	45
2.6.2 Der richtige Tritt und geeignete Trittfrequenzen.....	47
<b>2.7 Verletzungsprävention beim Indoor Cycling .....</b>	<b>51</b>
2.7.1 Sicherheitsregeln .....	51
2.7.2 Überlastungsprobleme .....	52
2.7.3 Typische Fehlerbilder beim Indoor Cycling .....	57
2.7.4 Erste Hilfe beim Indoor Cycling .....	60

<b>2.8</b>	<b>Wartung und Pflege des Indoor Bikes.....</b>	<b>62</b>
2.8.1	Bike-Check vor Kursbeginn.....	62
2.8.2	Reinigung und Pflege direkt nach dem Kurs.....	63
2.8.3	Wöchentliche Wartung und Pflege.....	64
2.8.4	Monatliche Wartung und Pflege.....	64
2.8.5	Wartungswerkzeug und Verschleißteile.....	65
<b>3</b>	<b>Stundenkonzeption und Kursprofile .....</b>	<b>68</b>
<b>3.1</b>	<b>Der richtige Stundenaufbau.....</b>	<b>68</b>
3.1.1	Stundenvorbereitung .....	70
3.1.2	Wesentliche Planungsschritte zur Stundenvorbereitung (Stunden-Checkliste) .....	73
3.1.3	Einstimmung/Aufwärmen (Warm-up) .....	77
3.1.4	Hauptteil/Cardioteil.....	78
3.1.5	Abwärmen/Cool-down:.....	78
3.1.6	Dehn- und Mobilisationsprogramm/Stretching.....	79
<b>3.2</b>	<b>Dehn- und Mobilisationsübungen .....</b>	<b>80</b>
3.2.1	Übungen für den Oberkörper .....	80
3.2.2	Übungen für die untere Extremität.....	86
<b>3.3</b>	<b>Nachbereitung der Stunde.....</b>	<b>90</b>
<b>3.4</b>	<b>Die richtige Musik.....</b>	<b>93</b>
3.4.1	Musikstile und Musikauswahl .....	93
3.4.2	bpm von Musikstücken .....	94
3.4.3	Zusammenstellung des Kursprofils .....	95
3.4.4	Musiklautstärke .....	96
3.4.5	Zielgruppen und Musikauswahl .....	96
3.4.6	Methodische Aspekte zur Musikgestaltung.....	97
<b>3.5</b>	<b>Stundenbeispiele .....</b>	<b>98</b>
3.5.1	Einsteigerstunde.....	98
3.5.2	Fortgeschrittenenstunde.....	105
<b>3.6</b>	<b>Zielgruppenspezifische Kursprofile.....</b>	<b>107</b>
3.6.1	Fettstoffwechseltraining .....	107
3.6.2	Mental Balance.....	109
3.6.3	OwnZone-Cycling.....	111
3.6.4	Senior-Cycling.....	114
<b>3.7</b>	<b>Special Events .....</b>	<b>116</b>
3.7.1	Indoor-Cycling-Marathon .....	116
3.7.2	Beamer- oder Videopräsentation .....	117
3.7.3	Nikolaus-Special.....	118
<b>4</b>	<b>Trainingsmethodik .....</b>	<b>121</b>
<b>4.1</b>	<b>Trainingssteuerung und individuelle Belastungsdosierung.....</b>	<b>122</b>
4.1.1	Objektive Größen der Belastungsdosierung .....	123
4.1.2	Herzfrequenzsteuerung versus subjektive Belastungsdosierung.....	125
<b>4.2</b>	<b>Belastungsdosierung über Herzfrequenzformeln .....</b>	<b>128</b>
4.2.1	Die maximale Herzfrequenz als Grundlage zur Berechnung der Belastungsintensität.....	128
4.2.2	Das ACSM-Modell.....	128
4.2.3	Das Karvonen-Modell .....	129
<b>4.3</b>	<b>Wahl der richtigen Trainingsbereiche und Trainingsmethoden.....</b>	<b>131</b>
<b>4.4</b>	<b>Moderne Trainingssteuerung .....</b>	<b>137</b>
<b>5</b>	<b>Didaktik/Methodik des Kursunterrichts beim Indoor Cycling .....</b>	<b>141</b>

---

5.1 Anweisen und Führen einer Indoor-Cycling-Klasse – Der richtige Umgang mit den Teilnehmern.....	141
5.2 Beobachten und Korrigieren der Teilnehmer .....	143
<b>6 Kursorganisation und Kursplanung.....</b>	<b>146</b>
6.1 Angebotsstruktur und Kursplanung .....	146
6.2 Die Gesamtstruktur muss stimmen.....	147
6.3 Kursanmeldung .....	148
6.4 Umgang mit Neueinsteigern – Eingangsscheck und Trainingskarte .....	149
6.5 Austeilen von Pulsuhren .....	149
6.6 Räderwartung .....	149
6.7 Getränkeausschank.....	150
6.8 Anforderungen an den Kursraum und das Equipment .....	150
<b>Nachwort.....</b>	<b>153</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>155</b>
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	155
Prüfungsleistung Lehrprobe.....	161
Tabellenverzeichnis.....	163
Abbildungsverzeichnis.....	163
Glossar .....	165
Literaturverzeichnis.....	170
Anhang Kursplanung I .....	172
Anhang Kursplanung II .....	175
Anhang Kursplanung III - Songliste.....	179



## 3 Stundenkonzeption und Kursprofile

---



### Lernziele

---

#### Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- können Sie den richtigen Aufbau und die wesentlichen Schritte bei der Planung einer Indoor-Cycling-Stunde in der Praxis umsetzen,
  - können Sie die Inhalte der einzelnen Phasen der Indoor-Cycling-Stunde beschreiben,
  - sind Sie in der Lage, die relevanten Aspekte bei der Unterrichtsplanung in der Praxis zu berücksichtigen,
  - können Sie die methodischen Grundsätze der richtigen Musikauswahl und -komposition für die Erstellung von Kursprofilen erläutern,
  - sind Sie in der Lage, die Musikstücke für verschiedene Kursprofile zusammen zu stellen und diese in angemessener Art und Weise in die Praxis umzusetzen,
  - können Sie die wesentlichen Muskelgruppen aufzählen, die im Sinne eines Dehn- und Mobilisierungsprogramms am Ende eines Indoor-Cycling-Kurses beachtet werden sollten,
  - können Sie anhand der vorgefertigten Masterprotokolle selbstständig eine Indoor-Cycling-Stunde für verschiedene Zielgruppen unter trainingstheoretischen und -praktischen Aspekten planen.
- 

Leider ist es immer wieder zu beobachten, dass die Qualität der Indoor-Cycling-Stunden in vielen Fitnessstudios äußerst mangelhaft ist. Die Trainer weisen oftmals große Wissenslücken in den Bereichen Trainingslehre, Sportmedizin und Didaktik/Methodik des Kursunterrichts auf. Häufig ist in den Stunden keinerlei Systematik im Hinblick auf den Stundenaufbau und auf die Stundendurchführung zu erkennen. Möglicherweise ist dies darin begründet, dass viele Trainer anscheinend der Meinung sind, dass die Durchführung einer Indoor-Cycling-Stunde geringere Anforderungen an den Trainer stellt, als z. B. eine Wirbelsäulengymnastik- oder eine Aerobicstunde. Hierbei handelt es sich jedoch um eine grobe Fehleinschätzung. Daher werden im folgenden Kapitel der richtige Stundenaufbau und die richtige Durchführung sowie Ziele und Inhalte einer Indoor-Cycling-Stunde eingehend beschrieben. Ergänzend dazu werden im Kapitel 3.5 exemplarisch einige Beispiele von Kursprofilen unter trainingsmethodischen und -praktischen Gesichtspunkten für verschiedene Zielgruppen im Fitnessstudio gegeben.

### 3.1 Der richtige Stundenaufbau

Der richtige Stundenaufbau erfolgt beim Indoor Cycling nach dem klassischen Aufbau einer jeden sportlichen Trainingseinheit. Jede Trainingseinheit basiert zunächst auf einer guten und intensiven Stundenvorbereitung. Eine Indoor-Cycling-Stunde wird nur

dann bei den Teilnehmern zu einem positiven Erfolgserlebnis werden, wenn sie im Vorfeld vom Trainer nach didaktisch-methodischen Aspekten sorgfältig konzipiert wurde. Der richtige Stundenaufbau gliedert sich in vier Phasen (vgl. Abb. 24):

1. Einstimmung/Aufwärmen (Warm-up)
2. Hauptteil (Cardioteil)
3. Abwärmen (Cool-down)
4. Stretching

Dementsprechend sollten auch die einzelnen Belastungsphasen innerhalb der Stunde angeordnet sein (vgl. Abb. 24). Die Dauer einer Indoor-Cycling-Stunde beträgt in der Regel 45 bis 60 Minuten. Fortgeschrittene können auch 75 bis 120 Minuten fahren. Die folgende Beschreibung des richtigen Stundenaufbaus einer Indoor-Cycling-Stunde ist exemplarisch und kann für alle anderen Kursstunden (vgl. Kapitel 3.5 bzw. 3.6 bzw. 3.7) in ihrer Grobstruktur übernommen werden.

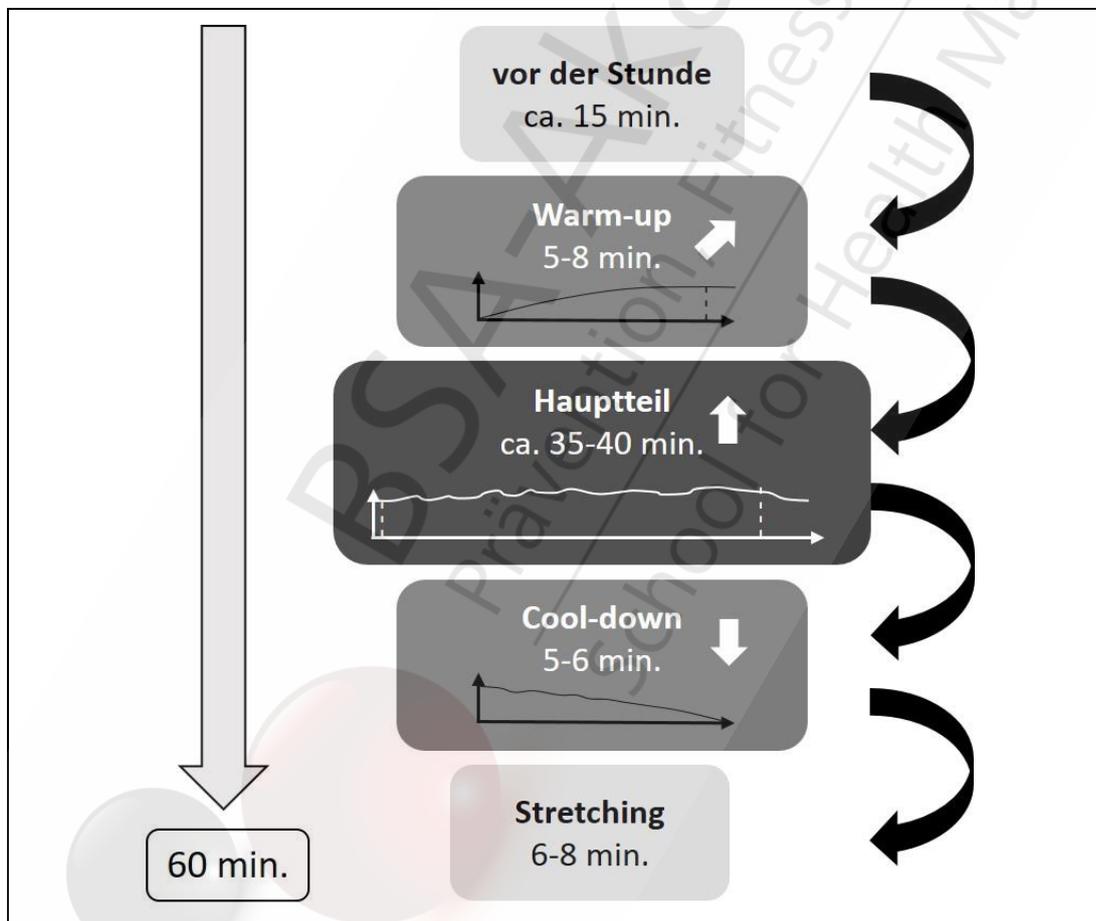


Abb. 24: Optimaler Aufbau einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

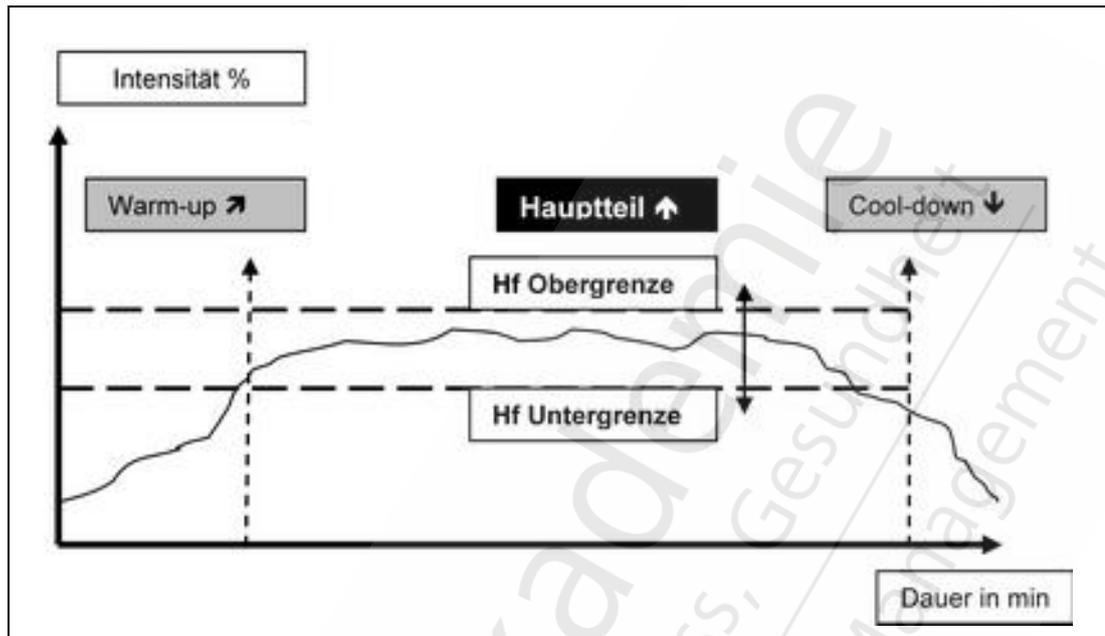
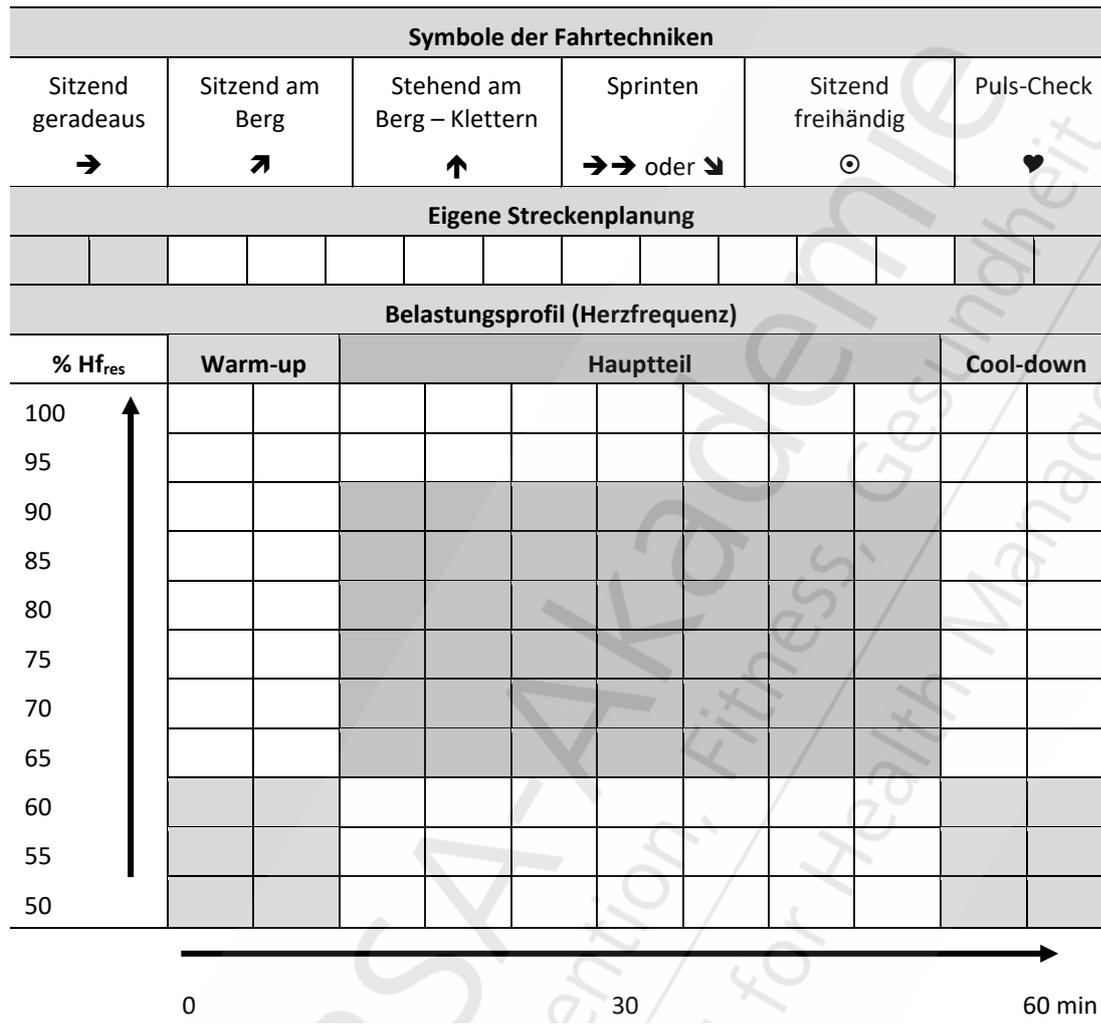


Abb. 25: Beispielhafter Aufbau der Belastungsphasen in einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

### 3.1.1 Stundenvorbereitung

Die sorgfältige Stundenvorbereitung stellt einen elementaren Bestandteil einer jeden Indoor-Cycling-Stunde dar. Nur ein gutes Stundenkonzept garantiert den Erfolg des Trainers und letztendlich auch den der Teilnehmer. Im folgenden Abschnitt werden die wichtigsten Grundsätze einer effektiven Stundenvorbereitung beschrieben. Gerade für Indoor-Cycling-Neulinge bieten die einzelnen Punkte der Stunden-Checkliste eine sinnvolle Hilfestellung für die eigene Stundenkonzeption. Am Anfang wird die Stundenvorbereitung sicherlich einige Zeit in Anspruch nehmen. Hierbei empfiehlt es sich, ein schriftliches Konzept für jede Stunde auszuarbeiten (vgl. Tab. 3 und Tab. 4). Mit zunehmender Erfahrung fällt es dem Trainer dann immer leichter, eine Stunde in relativ kurzer Zeit vorzubereiten und perfekt präsentieren und abschließen zu können.

Tab. 3: Kursplanung einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)



Tab. 4: Masterprotokoll – Kursplanung einer Indoor-Cycling-Stunde (© BSA/DHfPG)

<b>Kursart:</b>							
<b>Stundenziel/e:</b>							
<b>Hilfsmittel:</b>							
Phase	Profil	**Handposition	Musikstück (bpm)	Zeit (min)	Trittfrequenz (U/min)	*Widerstand	Hf (in % bzw. S/min)
Warm-up							
Cardio-teil							
Cool-down							

\*Widerstand:  
 leicht  
 mittelschwer  
 schwer  
 sehr schwer

\*\*Handposition:  
 1 = Wide  
 2 = Center  
 3 = End

### 3.1.2 Wesentliche Planungsschritte zur Stundenvorbereitung (Stunden-Checkliste)

#### Zielgruppe

Der erste und wichtigste Schritt bei einer Stundenkonzeption ist die Analyse der Zielgruppe, denn nicht jedes Kursprofil ist für jede Zielgruppe geeignet. Dabei sind insbesondere Faktoren wie die Alters- und Leistungsstruktur sowie die persönlichen Motive der Teilnehmer zu berücksichtigen. Gerade die Leistungsheterogenität einer Gruppe stellt hierbei eine große Herausforderung für den Trainer dar, damit es weder zur Über- noch zur Unterforderung der Teilnehmer kommt. Der Aufbau der Stunde muss unbedingt auf diese Punkte abgestimmt sein.

#### Stundenziel

Nachdem die Zielgruppe genau analysiert worden ist, müssen die genauen Ziele der jeweiligen Stunde bzw. die Ziele eines längeren Planungszeitraumes festgelegt werden. Ziele gehören zu den wichtigsten Motivationsfaktoren überhaupt. Jeder Teilnehmer kommt mit einer bestimmten Zielsetzung in eine Indoor-Cycling-Stunde. Beispiele für einzelne Trainingsziele sind neben Spaß auch Technikschiulung, Verbesserung der Grundlagenausdauer, Fettstoffwechseltraining, präventives Herz-Kreislauf-Training, Regenerationstraining, Stressabbau und Entspannung, Schulung der Körperwahrnehmung (z. B. Schulung der subjektiven und objektiven Belastungssituation) etc. Die Aufgabe des Trainers ist es, die einzelnen Ziele seiner Teilnehmer zu kennen und gemeinsam auf ihr individuelles Ziel hinzuarbeiten. Daher ist ein persönliches Eingangsgespräch mit dem Teilnehmer auch beim Indoor Cycling von größter Wichtigkeit.

#### Trainingsmethode/n (Belastungsgefüge)

Die Auswahl der richtigen Trainingsmethoden und des entsprechenden Belastungsgefüges richtet sich dann nach der jeweiligen Zielgruppe und Zielsetzung des Kurses (vgl. Kapitel 4).

#### Festlegen des Streckenprofils

Die Festlegung des Streckenprofils ist ein weiterer wichtiger Schritt bei der Konzeption einer Indoor-Cycling-Stunde. Hier muss der Trainer die einzelnen Fahrtechniken die während der Stunde eingesetzt werden sollen, auswählen und daraus ein geeignetes Strecken- bzw. Landschaftsprofil kreieren.

Jedes Stundenprofil setzt sich aus den in Kapitel 2.4.2 beschriebenen Symbolen zusammen, wobei jedes Symbol für eine spezifische Fahrtechnik steht. Aus der geschickten Aneinanderreihung der einzelnen Symbole lassen sich die unterschiedlichsten Geländeprofile für eine Stunde entwickeln. Wichtig ist dabei, dass das jeweilige Streckenprofil auf die Zielgruppe, die Stundenziele und die Trainingsmethode abgestimmt ist.

Ist das Stundenziel beispielsweise die Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer, so sollte das Streckenprofil aus überwiegend flachen Teilstücken bestehen. Ein Beispiel für ein solches Streckenprofil könnte dann folgendermaßen aussehen:

Tab. 5: Exemplarisches Streckenprofil für ein aerobes Grundlagentraining (© BSA/DHfPG)

→	→	♥	↗	→	→	↘	♥⊙	↗	↗	→	→♥	→	⊙♥
Warm-up		Cardioteil										Cool-down	

Die Konstruktion des Streckenprofils hängt des Weiteren sehr eng mit der Musikauswahl zusammen. Hilfreiche Tipps werden dazu in Kapitel 3.2 gegeben.

Im Zusammenhang mit der Konstruktion eines Streckenprofils ist an dieser Stelle auch auf die besonders effektive und motivierende Technik der Visualisierung hinzuweisen. Hierbei wird der Kursstunde ein bestimmtes Thema zugeordnet, nach dem sich dann das Strecken- bzw. Landschaftsprofil und die Musikauswahl richten. Zusätzlich kann der Trainer noch eine kleine Geschichte zu der gewählten Thematik entwickeln, um die Fantasie der Teilnehmer anzuregen. Dadurch können sich die Teilnehmer besser in die Landschaftsszenarien hineinversetzen. Ergänzend dazu kann die jeweilige Landschaft auch durch modernste Beamer-technik auf eine Leinwand projiziert werden und so einen sehr motivierenden Anreiz bieten. Mögliche Beispiele für einzelne Stundenthemen sind:

- Fahrt durch einen nebligen Wald in Schottland, vorbei an Flüssen und Seen
- Fahrt an einer Küste entlang, mit Blick auf das Meer
- Bergtour am Gardasee
- Etappenfahrten der Tour de France
- Fahrt durch amerikanische Nationalparks wie z. B. den Grand Canyon, Yosemite National Park, Lake Tahoe etc.
- Radtour durch das heimische Gelände

### Musikzusammenstellung

Im nächsten Schritt erfolgen die geeignete Musikauswahl und die geschickte Kombination von einzelnen Musiktiteln. Am besten stellt der Trainer dazu die Musik für den Kurs am Vorabend zusammen, damit ein in sich stimmiges Gesamtkonzept entsteht. Besonders am Anfang wird für angehende Indoor-Cycling-Trainer die Musikauswahl und Zusammenstellung eine zeitaufwendige Aufgabe sein. Mit der Zeit sammelt sich jedoch ein Fundus an geeigneten Musiktiteln an, auf den der Trainer dann zurückgreifen kann und damit viel Zeit spart. In diesem Zusammenhang hat es sich als sehr sinnvoll erwiesen, die einzelnen Musiktitel nach ihrer Eignung für bestimmte Streckenprofile zu katalogisieren (vgl. Arbeitsblätter Präsenzphase). Für die Praxis kann zudem auch eine übersichtliche Zusammenfassung der wesentlichen Aspekte zur Durchführung (s. Tab. 6) als Spickzettel verwendet werden.

Tab. 6: Songliste mit Streckenprofil für einen Indoor-Cycling-Kurs (© BSA/DHfPG)

Nr.	Interpret	Titel	bpm	Dauer	Streckenprofil
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

**Hilfsmittel**

Bei der Stundenvorbereitung sollten auch Hilfsmittel wie z. B. Pulsuhren, Mikrofon, Video- oder Beamertechnik, ggf. Lichterorgel, Duftöl etc. für das optimale Gelingen einer Indoor-Cycling-Stunde mit eingeplant werden.

**Bike-Aufstellung**

Auch die Formation der Indoor-Bikes trägt positiv zum Erreichen verschiedener Stundenziele bei. Unmittelbar vor Stundenbeginn kann eine geeignete Radformation vom Trainer angeordnet werden.

## Beispiele für Radformationen

### a) Reihenformation

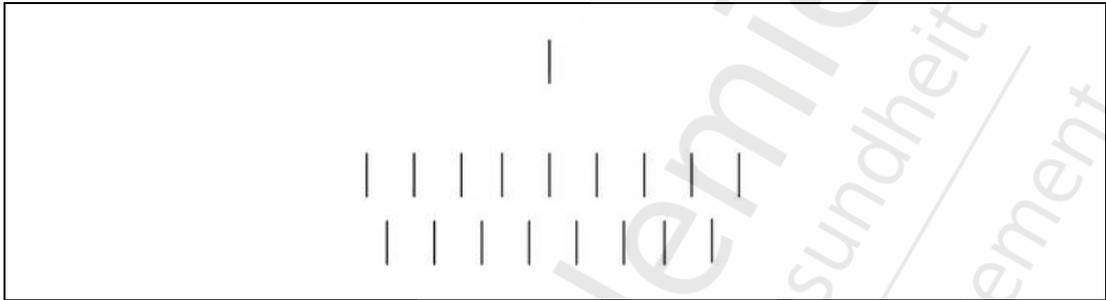


Abb. 26: Reihenformation (©BSA/DHfPG)

### b) Halbkreisformation

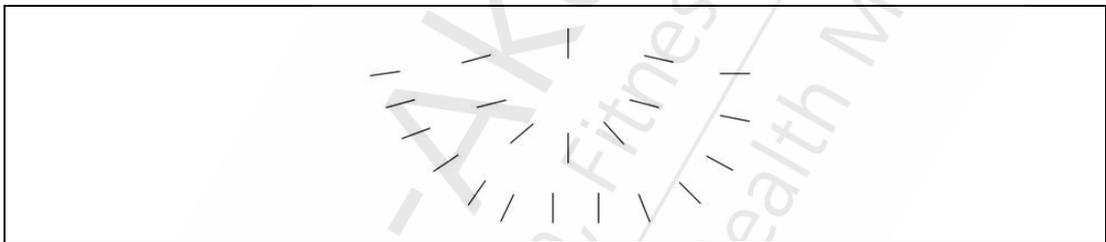


Abb. 27: Halbkreisformation (©BSA/DHfPG)

### c) U-Formation

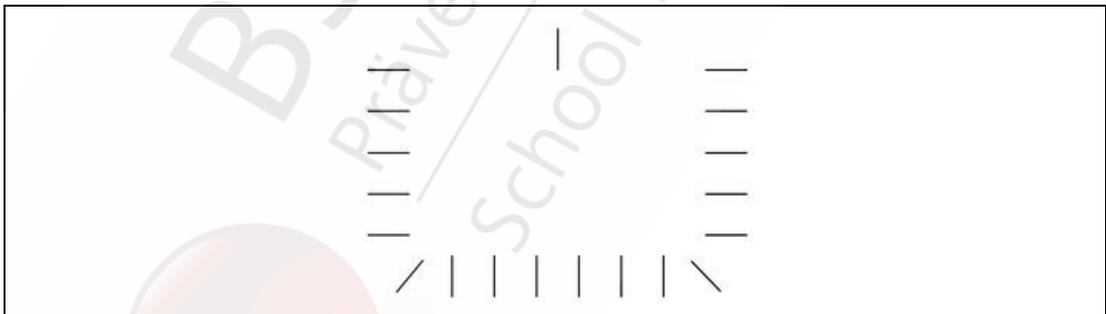


Abb. 28: U-Formation (©BSA/DHfPG)

### d) V-Formation

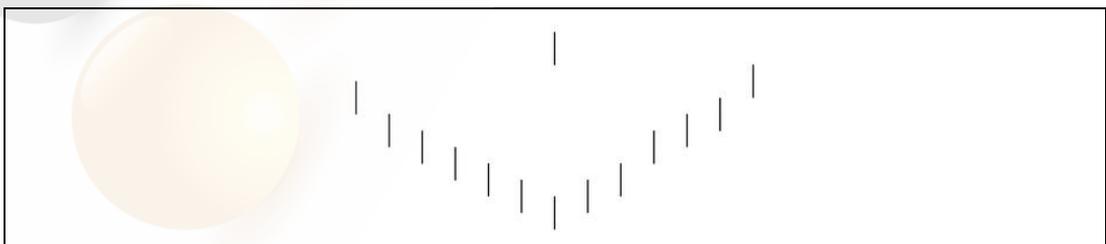


Abb. 29: V-Formation (©BSA/DHfPG)