

# Jak dokonale zvládnout

Hana Lepková  
a kolektiv

# indoor cycling



- na čem a jak se jezdí
- kde a s kým se jezdí

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.



## **Hana Lepková a kolektiv Jak dokonale zvládnout indoorcycling**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400  
jako svou 2730. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová  
Sazba Jan Šístek  
Fotografie Roland Fleischer  
Počet stran 96  
První vydání, Praha 2007  
Vytiskl EKON, družstvo  
Srážná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2007  
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2007

ISBN 978-80-247-1748-7 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6134-3 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

**Předmluva / 6**

**Co nám poskytuje indoorcycling / 7**

**Slovníček pojmů / 8**

**1 Na čem se jezdí / 11**

Popis kola / 12

Konstrukce kola / 13

Vybavení klienta / 14

Pravidla bezpečné jízdy / 16

Základní údržba a ošetření kola / 18

**2 Jak se jezdí / 19**

Nastavení kola / 20

Nastavení zátěže / 24

Technika jízdy / 25

Zásobník cviků / 38

Dechová cvičení / 43

Strečink / 44

**3 Skladba hodiny / 55**

Model tréninkové jednotky / 56

Lekce podle cílových skupin klientů / 57

Kondiční příprava sportovců / 61

Tréninková pásma / 62

Výběr hudby / 65

**4 Kde a s kým se jezdí / 69**

Indoorcyclingové centrum / 70

Odbornost instruktora / 72

Vedení lekcí / 73

Dovednosti instruktora / 74

**5 Kondiční posilování / 77**

Kompenzační cvičení / 78

Posilování ve fitcentru / 80

**6 Fyziologie zátěže, výživa a pitný režim / 83**

Adaptace organismu na zátěž / 85

Klidová tepová frekvence / 86

Výživa a pitný režim / 87

Indoorcycling při zdravotních

omezeních / 90

**Doporučená literatura / 94**

**O autorech / 96**

## Předmluva

Pohyb je život a život je pohyb, pravidlo, které provází člověka od vzniku živočišného druhu. Uspěchaná a přetechnizovaná doba ho však o tuto možnost připravuje, a proto člověk hledá umělé formy pohybu a stále vymýšlí nové a nové pohybové aktivity, aby vykompenzoval sedavý způsob života. Hledá si takovou aktivitu, která by byla dobře dostupná a účinná a zároveň moderní. Cyklistika obecně zažívá v současnosti velký rozvoj. Rostoucí zájem o toto sportovní odvětví je dán jeho vhodností pro udržení a rozvoj kondice bez přetěžování pohybového aparátu. Kolo ještě navíc slouží jako ideální dopravní prostředek.

Do skupiny pohybových aktivit, které mají blízko k cyklistice, patří jízda na stacionárním kole – indoorcycling. Tato pohybová činnost, prováděná na speciálně upraveném kole v místnosti pod vedením lektora a za doprovodu hudby, se stala módní záležitostí. Jednoduchost a bezpečnost pohybu i dostupnost fitcenter se speciálními indoorcyclingovými sály dokážou vynahradit chybějící vítr ve vlasech a okolní krásnou přírodu. Stacionární kolo ve skupinové jízdě přináší skvělou formu aktivního odpočinku, relaxace a zábavy.

Na knize, která se snaží ukázat nejširší možnosti aerobního cvičení na kolech a přiblížit je veřejnosti, se podíleli vysokoškolští učitelé, odborníci z oblasti tělovýchovného a sportovního lékařství a ortopedie, master trenéři programu Tomahawk Indoorcycling Education a výrobci stacionárních kol. Jejím cílem je zaujmout všechny zájemce o aerobní aktivity, kteří nemají rádi složité pohybové choreografie. Prostřednictvím knihy chceme poskytnout návody na správné provádění pohybů na stacionárním kole, které jsou důležité pro to, aby si lidé vytvořili správné pohybové návyky a začali se chovat ke svému tělu šetrně. Každému zájemci o indoorcycling chceme dát šanci dosáhnout osobních tréninkových cílů a být v kondici. V knize se proto pokusíme ukázat důležitou vazbu mezi indoorcyclingem a doplňkovými a kompenzačními cvičeními, představíme zásobníky cviků na doma i ve fitcentru.

Kromě klientů chceme oslovit instruktory a provozovatele fitcenter a podělit se s nimi o naše zkušenosti z práce na rozvoji zdatnosti a na zlepšení zdraví širokého spektra lidí. Má-li indoorcycling zaujmout nejširší veřejnost a přilákat klienty do cvičebních sálů, neobejde se bez odborně vyškoleného instruktorského sboru a bez kvalitního zázemí s řadou doplňků (snímáním tepové frekvence a jejím vyhodnocováním, vizualizačními projekcemi apod.), o kterých se také zmíníme.

Zveme Vás na indoorcyclingový koncert, ve kterém představíme koncertní síň, parametry koncertního nástroje a jeho ladění, práci dirigenta a místo se najde i pro Váš sólový part.

*Autoři*

## Co nám poskytuje indoorcycling

Cílem indoorcyclingu je „velký osobní tréninkový úspěch při maximální zábavě a s co největší zdravotní orientací“. Proto je schopen přilákat a zaujmout široké spektrum veřejnosti. Program aerobního cvičení na stacionárním kole dokáže oslovit sportovce i nespportovce, protože disponuje bohatým zásobníkem cviků (jízda v sedu i ve stoji) a velkým prostorem pro hru se zátěží (střídáním silových a rychlostních prvků). Nedílnou součástí indoorcyclingového programu je hudba, v níž se odráží výsledný tréninkový efekt a prožitek z pohybu. Zejména to jej odlišuje od jiných podobných programů, jako jsou Spinning, Schwinn cycling, Aerobic cycling a další.

Nezdravý způsob života přivádí na sportoviště stále více „svalových a kondičních trosk“. Je dobře, že si lidé sami nedobry stav svého těla uvědomují, mají zájem ho upravit a vyhledávají pomoc odborníků. Čím je tělo víc zanedbané, tím je potřeba delší čas na nápravu a o to šetrnější a přiměřenější musí být zacházení s ním.

### Indoorcycling je cestou

- k zastavení poklesu zdatnosti,
- k rozvoji a růstu výkonnosti,
- k redukci hmotnosti a péči o postavu,
- k aktivnímu životu bez rozdílů věku,
- ke kvalitnímu životu osob se zdravotními omezeními,
- k rehabilitaci a rekondici po úrazech.

**Sportovcům** nabízí indoorcycling kvalitní přípravu pro rekreační i výkonnostní sportovce. Pravidla vytrvalostního tréninku doplněná posledními poznatky sportovních lékařů tvoří základ indoorcyclingového programu a umožňují ušít kondiční přípravu přímo na tělo podle potřeb sportu i požadavků tréninkového cyklu. Jeho prostřednictvím lze simulovat konkrétní tréninkovou zátěž a rozvíjet nejen vytrvalost, ale i rychlost, sílu a výbušnost. Indoorcycling už není jenom o cyklistech. V sedle stacionárních kol využívají možnost intervalového tréninku běžci na lyžích, orientační běžci, fotbalisté, hokejisté, plavci, basketbalisté, volejbalisté, sjezdaři, skialpinisté, hráči squashe, cestu si našli také vyznavači tance, sportovního aerobiku nebo sjezdoví lyžaři.

## Slovníček pojmů

**Aerobní činnost** – svalová práce za přístupu kyslíku, je efektivnější a dá se provádět dlouhou dobu.

**Aerobní práh** – odpovídá intenzitě zatížení okolo 50 %  $VO_{2max}$ , při kterém se na krytí energie pro svalovou práci podílejí tuky a cukry, aktivují se zejména pomalá svalová vlákna; využívá se v rekreačním sportu k prevenci cévních onemocnění a u sportovců pro rozvoj základní vytrvalosti.

**Agonista** – sval, který působí ve směru pohybu a pohyb způsobuje.

**Anaerobní činnost** – svalová práce s omezeným přístupem kyslíku, je méně efektivní a dá se provádět jen kratší dobu.

**Anaerobní práh** – představuje nejvyšší intenzitu zatížení, při které se projevuje rovnováha mezi tvorbou laktátu v pracujících svalech a jeho odstraňováním, odpovídá 85-90 %  $TF_{max}$ .

**Antagonista** – sval, který působí proti pohybu.

**Atrofie** – atrofie svalů vzniká z nečinnosti, u zdravých lidí je jejím původcem nedostatek přiměřené pohybové aktivity.

**Cvičební plán** – seznam a pořadí cviků, počet sérií a opakování (návod, ve kterém je rozvržen celý trénink od rozcvičení až po závěrečný strečink).

**Fyziologické tréninkové zásady** – přiměřenost, postupnost, počet opakování, používání maximálního zatížení, všestrannost a individuální přístup.

**Glykemický index** – (GI) procentuálně vyjadřuje zvýšení hladiny krevní glukózy

po požití 50 g potravy, vysoký GI má med, nízký např. těstoviny.

**Izometrická kontrakce svalu** – nedochází při ní ke změně délky svalu.

**Kreatin** – důležitá součást energetického systému těla, jeho zásoby jsou omezené, s úbytkem kreatinu klesá svalová činnost.

**Kruhový trénink** – spojení více cviků na různé svalové skupiny bez přestávky.

**Kyslíkový dluh** – množství kyslíku, které spotřebuje organismus na zotavení po tělesné zátěži, kyslíkový dluh stoupá s intenzitou zátěže.

**Opakování** – ukončený cyklus posilovacího cviku ze základní do konečné polohy a zpět.

**Pohybový řetězec (pohybový stereotyp)** – dočasně neměnná soustava podmíněných a nepodmíněných reflexů.

**Postura** – poloha, kterou tělo a jeho části zaujmají v klidu.

**Přehřátí** – nemoc z tepla vyvolaná vysokou tvorbou tepla při svalové práci s omezenou možností jeho odvádění, prevencí přehřátí je vhodné oblečení a dostatek tekutin.

**Přepětí** – patologický stav organismu způsobený nepřiměřeným tělesným zatížením, na které nebyl organismus připraven, krátkodobé přepětí se označuje jako vyčerpání.

**Přestávka** – odpočinek při posilování mezi jednotlivými sériemi opakování

**Přetrénovanost** – chronická únava, vzniká postupně dlouhodobým přetěžováním organismu.



**Regenerace** – zotavení, soubor opatření zaměřených na podporu zotavovacích procesů, na odstranění únavy a na obnovení plné tělesné i duševní výkonnosti.

**Rehabilitace** – soubor opatření pro nemocné a postižené na obnovu jejich fyzických a pracovních schopností.

**Série** – několik opakování stejného cviku bez přerušení (bez přestávek).

**Svalová horečka** – stav po velkém a nezvyklém zatížení, nastupuje až po ukončení pohybové aktivity, projevuje se bolestí svalů, jejich otokem a někdy i zvýšenou teplotou, odezví během 2–3 dnů díky odpočinku, obkladům, sauně, koupeli apod.

**Svalová skupina** – označení svalů, které se společně podílejí na provádění pohybu.

**Synergisté** – svalové skupiny, které spolupracují s antagonisty, napomáhají vykonávání pohybu.

**Tělesná zdatnost** – souhrn předpokladů tělesných, funkčních, pohybových a psychických pro vykonávání jakékoliv pohybové činnosti a pro optimální reakci na vlivy vnějšího prostředí, někdy se používají i pojmy kondice, všeobecná trénovanost.

**Únava** – fyziologický stav, který se dostavuje jako obranný a ochranný mechanismus organismu před přetížením a poškozením (tělo si vynucuje prostor na regeneraci a zotavení).

**Úvrať (dolní, horní)** – nejnižší nebo nejvyšší bod cyklického pohybu.



## Desatero pro indoorcycling

1. Indoorcycling navštěvujte v profesionálních centrech pod vedením instruktorů s kvalifikací.
2. Alespoň jednou ročně absolvujte vyšetření u sportovního lékaře.
3. Trénujte na pohodu a prožitek.
4. Nepřetěžujte organismus, cvičte 3× týdně alespoň 30 minut při zatížení 70–80 %  $TF_{max}$ .
5. Vyvarujte se cvičení s maximální intenzitou (využívejte sporttesterů).
6. Dodržujte pitný režim.
7. Respektujte výživová doporučení.
8. Důsledně protahujte.
9. Pravidelně posilujte.
10. Buďte všestranní, věnujte se doplňkovým sportům (plavání, běh na lyžích, sportovní chůze a další).



# 1

## Na čem se jezdí

Popis kola

Konstrukce kola

Vybavení klienta

Pravidla bezpečné jízdy

Základní údržba a ošetření kola



## Popis kola

Indoorcycling se jezdí na stacionárním kole, které díky své konstrukci zajišťuje vysoký komfort jízdy a díky ovládacím prvkům umožňuje jednoduché individuální nastavení podle tělesných parametrů při respektování správného držení těla.

### Typy kol

Stacionární kolo **Tomahawk Profesionál** je speciálně vyvinuté pro účely indoorcyclingu a je zkonstruované na velké zatížení. Jeho konstrukce umožňuje lehkou údržbu a vyměnitelnost opotřebovaných částí a dlouhodobě zabezpečuje spolehlivý chod. Je vhodné do vybavení fitcenter.

**Rekreační typ** stacionárního kola je vhodný pro domácí indoorcycling. Obdobně jako profesionální kolo umožňuje snadnou údržbu a dlouhodobě zabezpečuje spolehlivý chod.



- 1 sedlo
- 2 nouzová (ruční) brzda
- 3 ruční regulátor zátěže
- 4 řídítka
- 5 stavitelný šroub pro nastavení výšky řídítek
- 6 košík na láhev
- 7 setrvačník
- 8 transportní kolečka pro rychlé přemístění
- 9 stavitelné šrouby pro nastavení kola do roviny
- 10 klika a pedál s klipsnou
- 11 brzdové špalky
- 12 stavitelný šroub pro nastavení výšky sedla
- 13 stavitelný šroub pro předozadní nastavení sedla

Základní typ kola Tomahawk Profesionál

## Konstrukce kola

Základní údaje o kole Tomahawk Profesionál

- nastavitelnost pro osoby různé výšky od 150 cm,
- maximální hmotnost osoby v sedle 130 kg,
- celková hmotnost kola 55 kg,
- rozměry: šířka 50 cm, délka 112 cm, výška 105 cm,
- možnost rektifikace na nerovné podlaze,
- jednoduchá manipulace při přemísťování kola pomocí zabudovaných transportních koleček,

**Rám** je ze svařované ocelové obdélníkové trubky s vysokou stabilitou a pevností. **Povrchovou úpravu** tvoří vícevrstevnatý systém Tiger Shield, používá se zdravotně nezávadná prášková barva v několika barevných odstínech. **Sedlo** bývá nejrůznějších tvarů a povrchů, má možnost nastavení ve vertikální i horizontální rovině po 12,5 mm pomocí stavitelných (stabilizačních) šroubů, bezpečnost jištění je zvýšena zajišťovacím kolíkem ve šroubu. Posuvné části jsou z antikorozi oceli s matným povrchem. **Řídítka** jsou výškově nastavitelná po 12,5 mm. Posuvná část je z antikorozi oceli s matným povrchem, držadla řídítek jsou kryta plastovým potahem. Splňují všechny potřebné hygienické předpisy a dobře se ošetřují vodou i dezinfekcí.

Přenos točivého momentu v **převodovém systému** zabezpečuje řetězový převod dodávaný standardně s pevným převodem, nebo na požádání s volnoběžkou (doporučujeme do posiloven a na rehabilitaci), řetěz je ½“ s pevností tahu 15,75 N, hlučnost snižuje speciální úprava předního řetězového kolečka. **Kliky** jsou stavěny na velkou zátěž, středové ložisko je speciálně vybavené dvěma páry ložisek s oskou z vysoce kvalitní oceli. **Pedály** je možno zvolit buď celokovové s klipsnou a řemínkem, nebo kombipedál s SPD systémem na jedné straně a klipsnou na druhé, případně také oboustranné SPD. **Brzdový systém** je zabezpečený přes pákový mechanismus s regulačním šroubem, který umožňuje velmi citlivé nastavení brzdné síly. Brzdná síla vzniká třením dvou brzdových destiček o boky setrvačnicku. Celý



*Speciálně upravené kolo Tomahawk Sensitive Cycling je určeno pro seniory, těhotné, obézní a klienty v poúrazové rehabilitaci; hodí se do fitcenter i do rehabilitačních zařízení*

brzdňý systém je doplněn nouzovou ruční stop brzdou. **Setrvačník** je přesným strojírenským výrobkem na CNC strojích, na povrchu je nanosená vrstva ušlechtilých kovů Ni a Cr.

## Základní výbava kola Tomahawk

- cyklistické sedlo,
- pedály s cyklistickými klipsnami a nylonovými řemínky,
- košík na bidon,
- speciální láhev (bidon).

## Vybavení klienta

Chceme-li si indoorcycling vyzkoušet, potřebujeme k první lekci sportovní obuv s pevnou podrážkou, menší ručník, cyklistickou láhev a pohodlné oblečení, které nás nebude omezovat v pohybu a bude zajišťovat odvádění potu.

Pokud nás indoorcycling přitáhne, vyplatí se investovat do kvalitnějšího vybavení. Oblečení nám musí zajišťovat komfort po celou dobu jízdy, odvádět pot a mělo by být nenáročné na údržbu (jednoduché na praní a sušení, nemělo by zadržovat pachy apod.). Vhodně zvolené prádlo se dá využít celoročně i při jiných sportovních aktivitách.

### Obuv

**Vhodné jsou boty** s tvrdou podrážkou, nebo speciální cyklistické tretry se zámkovým mechanismem, které přispívají k realizaci ideálního otáčivého pohybu pedálů. Tuto funkci částečně splňují také cyklistické klipsny, které jsou vhodné pro běžnou turistickou obuv s pevnou podrážkou. **Není vhodná obuv** s měkkou podrážkou, protože neposkytuje optimální kontakt chodidla s pedálem a efektivní přenos síly a energie při šlapání.

### Ponožky

**Vhodné jsou** ponožky ze speciálních materiálů pro odvod potu a jednoduchou údržbu. **Nesou vhodné** vysoké ponožky s příliš pevným horním okrajem.

### Oblečení

**Vhodné je** opatřit si cyklistické kalhoty s vycpávkou (antibakteriální vložkou), které jsou uzpůsobeny k pohybu v cyklistickém sedle. Jsou rozdílné ve velikosti a tvaru pro muže a ženy, nosí se bez spodního prádla. Cyklistický dres pořizujeme z lehčího materiálu než pro venkovní cyklistiku. **Není vhodné** volné nebo příliš obtažené oblečení z bavlněného nebo nevzdušného materiálu, široké a dlouhé kalhoty.

## Ručník

**Vhodné jsou** úzké froté ručníky nebo ručníky z bavlny, ukládají se přes řídítka. **Nejsou vhodné** velké osušky.

## Láhev na vodu

**Vhodné jsou** cyklistické bidony na cca 0,7–1 litr tekutin. **Nejsou vhodné** velké a široké láhve od minerálek, které se nevejdou do košíku na rámu kola.

## Sporttestery

Snímače tepové frekvence (hrudní pás a hodinky) jsou nezbytnou součástí výbavy každého jezdce indoorcyclingu. Na českém trhu je široká nabídka těchto výrobků **pro individuální snímání** tepové frekvence s možností následného zpracování v počítači. Kvalitní fit-centrum musí mít k dispozici dostatek snímačů tepové frekvence pro práci všech klientů i instruktora. Pro snímání tepových frekvencí **celé skupiny**, s možností jejich



sledování v průběhu hodiny na projekci, je vyrobena sestava Ciclosport. Ta dává instruktorovi okamžité informace o všech klientech přímo na vedoucí kolo, po hodině umožňuje jejich vyhodnocení a grafické zpracování.

## Professional Bike Computer

Na německém trhu se v letošním roce objevil Professional Bike Computer, který je kombinací snímače tepové frekvence (hrudní pás) a vyhodnocování ujeté vzdálenosti (čidlo na rámu vedle setrvačnicku). Na základě vložených osobních údajů podá také informace o „spálených“ kaloriích. Displej, zobrazující všechna požadovaná data, je umístěn na řídítkách.

## Další doplňky výbavy

**Doporučují se** čelenky a pirátské šátky, které brání stékání potu. Na zvažení jsou cyklistické rukavice, jinak vhodné pro venkovní cyklistiku, zde záleží na dobrém pocitu klienta. **Nedoporučují se** typy oblečení pro venkovní cyklistiku (dresy s dlouhými rukávy, větru odolné vesty apod.), kde dochází k přirozenému ochlazení těla větrem. V místnosti je naopak zvýšeno riziko přehřátí a dehydratace vlivem velmi intenzivního pocení.

## Pravidla bezpečné jízdy

Aby nám indoorcycling přinesl zábavu a tréninkový efekt, nesmíme při jeho provozování zapomínat na ochranu zdraví. Za bezpečnou jízdu na stacionárním kole bez zdravotního poškození nesou společnou zodpovědnost provozovatel kol, instruktor i klient sám.

### Bezpečnost ze strany provozovatele

Provozovatel zodpovídá za funkční stav kol. Do provozu nemůže zařadit kolo, které nemá odstraněné závady zjištěné klientem nebo instruktorem při běžné kontrole. Je povinen provádět pravidelnou prohlídku a servis kol a o kolech si vést provozní deník. Při údržbě kol mu je oporou poradenská a konzultační služba výrobce kol.



Pravidelná kontrola kol zahrnuje

- kontrolu stability kola (stabilizační šrouby na rámu),
- upevnění sedla (správná poloha),
- upevnění klipsen a řemínků,



- upevnění pedálů a klik,
- upevnění středového ložiska,
- kontrolu funkce nouzové brzdy (výměna brzdových špalků, dotažení regulačních šroubů),
- napnutí řetězu,
- dotažení středové osy setrvačníku.

### Bezpečnost ze strany instruktora

Před každou lekcí je povinností instruktora zkontrolovat funkčnost kol a vyřadit z provozu kola se závadami, zjištěné závady zapsat do provozního deníku a následně zajistit jejich opravu. Pokud se závada objeví v průběhu lekce, přemístí instruktor klienta na jiné funkční kolo. Před zahájením hodiny důsledně dbá na správné nastavení kola, na zatažení všech stavěcích šroubů a kontrolu funkčnosti nouzové brzdy. V průběhu celé lekce je klientům příkladem v dodržování bezpečnostních zásad. Instruktor má přehled o zdravotním stavu každého klienta, dokáže ho při prvních příznacích přetížení upozornit a upravit mu další pohybový režim. Dobrý instruktor má neustále na mysli zdravotní orientaci indoorcyclingu.

### Bezpečnost ze strany klienta

Při jízdě na stacionárním kole je u klientů potřeba hned od začátku navodit pocit bezpečí. **Jízda je bezpečná, pokud je kolo funkčně v pořádku a pokud se na něm „správně chováme“.**

### Pravidla bezpečné jízdy

- znalost zdravotního stavu a průběžná kontrola srdeční frekvence při samotném tréninku,
- konzultace s lékařem nebo fyzioterapeutem o vhodnosti indoorcyclingu,
- optimální výbava pro indoorcycling,
- dostatečné množství tekutin nejen při vlastním výkonu, ale i během dne,
- základní informace o kole a jeho částech, správné zacházení se stavěcími šrouby a ruční (nouzovou) brzdou,
- osvojení si správného posedu, nášlapu a technik jízdy,
- velký význam pro bezpečnou jízdu má nepřeceňování sil a naslouchání vlastnímu tělu.

# Základní údržba a ošetření kola

Pravidelná péče o kola a jejich průběžná údržba jsou předpokladem spolehlivé a bezpečné jízdy a zároveň jsou zárukou jejich dlouhodobého a nepřetržitého provozu.

## Povinnosti klienta po každé jízdě

- odstranění potu z řídítek, sedla a rámu kola ručníkem,
- nanesení dezinfekčního roztoku na papírovou utěrku,
- následné vytření řídítek, sedla a rámu do sucha.

## Povinnosti provozovatele

### 1× týdně

- umýt a vyčistit zbytky potu na setrvačnicku a rámu kola,
- nanášet olej na brzdové špalíky (nikdy nejezdíme nasucho!),
- ošetřit povrch sedla dezinfekčním roztokem.

### 2× měsíčně

- vyčistit celý brzdový mechanismus (nouzová brzda nesmí být kluzká),
- zkontrolovat funkčnost brzdového systému.

### 1× měsíčně

- odstranit zbytky potu v krytu řetězu a na všech nerezových i plastových částech kola,
- nanést ošetřovací vrstvu oleje na všechny kovové části kola,
- vyleštit plastové povrchy,
- ošetřit všechny stavitelné šrouby.

## Doporučené čisticí i mazací prostředky a pomůcky

- měkké hadry bez vlasů,
- papírové průmyslové utěrky nebo ručníky,
- dezinfekční roztok Incidur,
- čisticí roztok s úklidovým prostředkem Jar, Pur aj.,
- silikonový olej WD 40, GT 80 apod.

# 2

## Jak se jezdí

Nastavení kola  
Nastavení zátěže  
Technika jízdy  
Zásobník cviků  
Dechová cvičení  
Strečink



## Nastavení kola

Jestliže chceme dobře jezdit, musíme si umět nastavit kolo a osvojit si správnou techniku jízdy. Jen dobře nastavené kolo zabezpečí optimální biomechanické přenesení síly při maximálním zdravotním efektu a jen dobrá technika jízdy v nás zanechá dobrý pocit z pohybové aktivity.

Nastavení kola je základem správného posedu a dokonalé techniky nášlapu. Proto před zahájením každé jízdy věnujeme velkou pozornost nastavení výšky sedla a řídítek a jejich vzájemné vzdálenosti, které provádíme ze stoje na zemi. Pokud provedeme správně toto „hrubé nastavení“, bude 90 % klientů spokojeno a najde si svůj optimální posed. Klientům, kteří svůj optimální posed z nastavení na zemi nemají, pomůžeme již v sedu na kole provést horizontální a vertikální korekci sedla, tzv. „jemné nastavení“.

### Nastavení výšky sedla

Poloha sedla je velmi důležitá, protože jezdec je s ním neustále v kontaktu, má vliv na správný posed a správné držení těla, na kterém závisí optimální silové působení a šetrné zacházení s velkými klouby a celým pohybovým aparátem.

#### Postup při nastavení

1. Nastavení provádíme ve stoji vedle kola.
2. Pečlivě zkontrolujeme polohu sedla, které by nemělo být skloněné vzad (jsou přetěžovány břišní svaly), ale ani nakloněné vpřed (jsou přetěžovány kvadricepsy, ramena a zápěstí).
3. Horní hrana pánevní kosti je 2 prsty nad vrcholem sedla – horní hrana sedla.

*Horní hrana pánevní kosti je dva prsty nad vrcholem sedla*

