

PROGRAM MANUAL



SECRETS TO CHANGE THE WORLD - ONE CLASS AT A TIME

RPM - Euphorie-Pur

RPM ist eine 50-Minuten Indoor-Cycling Class, die dem Straßenradfahren nachempfunden ist. Du fährst zu inspirierender Musik 20 bis 25 Kilometer durch unterschiedliches Terrain und kontrollierst dabei die Intensität deines Workout durch die Einstellung des Widerstands und deiner Trittfrequenz.

Verbrennt Fett, trainiert deinen Kreislauf und verbessert deine Ausdauer. Fühle die Geschwindigkeit des gelenkschonenden Indoor Cycling Programms auf der erlebnisreichsten Fahrt deines Lebens.

Dein RPM Instruktor führt dich durch insgesamt 9 Tracks, bei denen er unterschiedliche Fahrpositionen und dem Terrain angemessene Geschwindigkeiten benutzt.

Einrollen: Erwärmt die Beine und erhöht deine Körpertemperatur. Die Geschwindigkeit ist gemäßigt und der Widerstand gering.

Tempo: Geschwindigkeit und Intensität werden erhöht, während die Fahrer ihre persönliche Höchstgeschwindigkeit erreichen. Die Straße ist flach, bis wir einen kleinen Hügel erreichen, der die Muskeln erwärmt, die wir für die Berge benötigen.

Berg 1: Die ersten Berge, die dafür sorgen, deine Beinkraft und Ausdauer zu verbessern. Die Fahrer werden vom Instruktor durch die verschiedenen Fahrpositionen, Widerstandswechsel und Intensitäten geführt.

Gemischtes Gelände: Zuerst ist etwas Erholung angesagt; dann bleibst du in der Arbeitsphase durch eine Serie kurzer Anstiege, schneller Abfahrten und kraftvollen Sprints.

Intervalle: Das Zeitfahren steht hier auf dem Programm. Es geht darum, in kürzester Zeit die größtmögliche Distanz zu überwinden. Die Straße ist flach und du führst kurze Attacken aus dem Sattel durch, um dich von der Gruppe zu lösen und deine Renngeschwindigkeit in Sitzposition zu finden.

Freie Fahrt: Stelle dir eine flache, weitläufige Straße vor, auf welcher du bei leichtem Widerstand mit deiner Spitzengeschwindigkeit fährst.

Berg 2: Das ist der letzte Arbeitsteil. Die Steigung der Straße ist zunächst sanft, bevor sie immer steiler wird und wir in deren Verlauf unser ganz persönliches und individuelles, athletisches Potenzial erreichen.

Ausrollen: Du bringst das Workout zu einem guten Ende und ihr fahrt gemeinsam nach Hause. Das Zauberwort heißt: Erholung.

Stretch: Eine letzte Stretch-Einheit macht das Workout komplett und unterstützt die Erholung.

Was brauche ich?

Bring bitte ein Getränk in einer eine Plastikflasche und ein Handtuch mit.
Trage bequeme Kleidung. Wir empfehlen Radlerhosen – sie sind aber nicht unbedingt erforderlich.

Sind besondere Schuhe erforderlich?

Nein, unsere BodyBikes können auch mit „normalen“ Sportschuhen (feste Sohle) genutzt werden. Zusätzlich bieten sie auch die Option mit SPD-Klicks zu fahren.

RPM – Wie oft?

Wenn du 2 oder 3 mal pro Woche an RPM teilnimmst, wirst du dich fitter, stärker und schlanker fühlen. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollte zwischen den RPM-Trainingstagen ein Tag Pause, ein Krafttraining (BodyPump) oder ein Stretching (BodyBalance) liegen.

Wie fit muss ich zu Beginn sein?

Durch die eigene Kontrolle der Intensität des Workout können alle Fahrer zusammen fahren – unabhängig von Trainingszustand und Konditionsniveau – vom Einsteiger bis hin zum Spitzensportler. Je öfter und regelmäßiger du mitfährst, umso fitter wirst du werden. Du kannst jederzeit einsteigen und trainieren.

Bei körperlichen Beschwerden, wenn du längere Zeit keinen Sport getrieben hast oder über 35 Jahre alt bist, dann solltest einen Check bei einem Sportmediziner durchführen lassen.

Was bringt RPM?

- ◆ Steigert deine cardio-vaskuläre Fitness
- ◆ Verbrennt Fett
- ◆ Formt deine Beine, Hüfte und deinen Po
- ◆ Optimiert deine Figur
- ◆ Du gewinnst Beinkraft und muskuläre Ausdauer, aber keine Masse
- ◆ Senkt deinen Blutdruck und deinen Cholesterinspiegel
- ◆ Erhöht dein HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“)
- ◆ Verbessert deine Herzfunktion und senkt den Ruhepuls
- ◆ Verbessert deinen Fettstoffwechsel
- ◆ Reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ◆ Du kannst bei einer Class bis zu 800 Kalorien verbrennen
- ◆ Dein Körper setzt Endorphine frei und verhilft dir zu einem Hochgefühl
- ◆ Du wirst dich fantastisch fühlen

RPM-Bike Setup

Einstellung der Sattel/Lenkerhöhe (neben dem Bike)

Stelle dich neben das Bike. Der Sattel wird auf eine Handbreite unter dem Hüftknochen eingestellt.

Der Lenker ist etwa auf Höhe des Sattels. Viele Profifahrer stellen den Sattel unterhalb der Sattelhöhe ein. Diese Option ist aber nur für geübte und trainierte Fahrer geeignet. Für untrainierte bzw. unerfahrene Biker oder Personen mit Rückenbeschwerden, verkürzter Beinrückseite empfehlen wir den Lenker etwas über Sattelhöhe zu positionieren



Einstellung der Sattelhöhe (auf dem Bike)

Mittig auf den Sattel setzen. Pedal auf dem tiefsten Punkt anhalten. Die Ferse des unteren Beines wird auf das Pedal gestellt. Wenn die Ferse gerade das Pedal berührt ist die Position ideal für eine gute Kraftübertragung.

Achtung (immer mit Instruktor absprechen):
Schmerzen vorne im Knie: Sattel etwas höher
Schmerzen hinten im Knie: Sattel senken
Hüfte bewegt sich von Seite zu Seite: Sattel senken



Einstellung der Sitzposition

Mittig auf den Sattel setzen und die Pedale horizontal stellen (3 und 9 Uhr). Fülle ein Lot von der Kniescheibe. Das Lot sollte durch die Pedalachse gehen. Tut es das nicht, dann verschiebe den Sattel nach hinten oder vorne.



Einstellung der Lenkerposition

Erster Anhalt für die Einstellung der Lenkerposition ist die Länge des Unterarms. Die Einstellung ist dann optimal, wenn in Fahrposition ein Winkel von 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberarm entsteht. Du solltest die Racingposition erreichen, ohne auf dem Sattel nach vorne rutschen zu müssen.



RPM-Griffpositionen

Ride Easy

- ◆ Beuge dich von der Hüfte aus nach vorne
- ◆ Hände schulterbreit
- ◆ Fester, aber entspannter Griff
- ◆ Neutrale Kopfposition, Blick ca. 2 m vor das Schwungrad



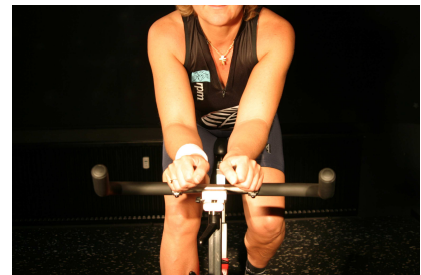
Racing

- ◆ Greif weiter nach vorne
- ◆ Im Sattel nach hinten rutschen
- ◆ Rücken ist lang und gerade



Aero-Racing

- ◆ Hände in der Lenkermitte an den „Hörnchen“
- ◆ Rutsche etwas nach vorne mit der Hüfte
- ◆ Ellbogen eng am Körper
- ◆ Blick nach vorne



Seated Climb

- ◆ Daumen um die Hörnchen, fester aber entspannter Griff
- ◆ Hände etwas enger als schulterbreit
- ◆ Kippe aus der Hüfte nach vorne
- ◆ Rutsche in den Sattel zurück
- ◆ Drücke das Pedal nach vorne



Standing Climb

- ◆ Hände werden zum Lenkerende gesetzt
- ◆ Fester, aber entspannter Griff
- ◆ Halte deinen Po über dem Sattel
- ◆ Ziehe dich mit dem selben Arm, wie mit dem Bein, das dich vorantreibt leicht nach vorne

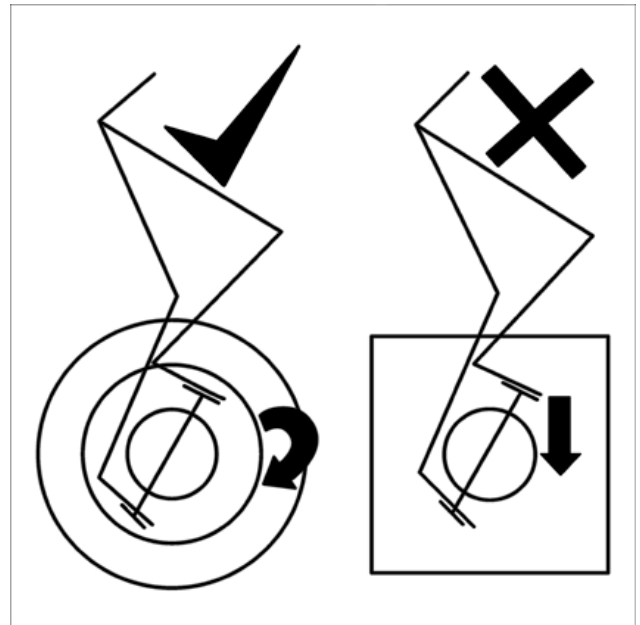


Korrekte Pedaltechnik

Häufig wird nur mit einem anstatt mit beiden Beinen gedrückt. Oft neigen die unerfahrenen Teilnehmer auch dazu, das Pedal nach unten statt nach vorne zu treten. Dies bewirkt ein „eckiges Fahren“ und eine ungleiche Antriebsleistung.

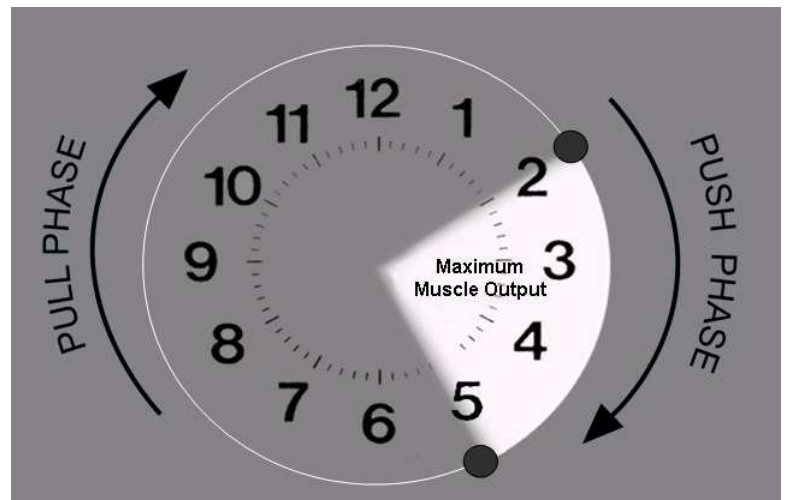
Es ist wichtig dass wir das Pedal immer mit beiden Beinen und nach vorne bewegen und von hier aus eine Bewegung aus der Hüfte und nicht aus dem Knie imitieren.

Eine dynamische Fußbewegung unterstützt das „Kreise fahren“. Hier ist das Beugen und Strecken des Fußes während der Tretbewegung gemeint.



Wie sieht der perfekte Kreis aus?

- Drücke durch (nach vorne und tief!) bis zur 3 Uhr Position.
- Senk die Ferse und dreh das Fußgelenk
- Weiter bis zur 6 Uhr Position. „Kratze am Boden , so als ob du Dreck von deinen Schuhen kratzen wolltest“.
- Hochziehen bis zur 9 Uhr Position.
- Von 7 bis 11 Uhr die Ferse aktiv heben.
- Von 11 – 2 Uhr drücke über oben nach vorne. Rolle über die 12 Uhr Position.



Hinweis:

Die Fußgelenksbewegung ist bei hoher Trittggeschwindigkeit und geringem Widerstand geringer, da der Bedarf an großer Power minimal ist.

Bei langsamer Trittfrequenz und hohem Widerstand gewinnt die aktive Fußbewegung an Bedeutung und hilft dir deine Antriebsleistung zu steigern.

FAQs

RPM und Schwangerschaft

Jede Frau muss sich erst einmal eine Freigabe von Ihrem Arzt geben lassen, bevor sie in der Schwangerschaft mit ihrem Training fortfährt. So können mögliche gesundheitliche Risiken ausgeschlossen werden. Nach der Freigabe steht dem Training nichts mehr im Wege.

Wichtigster Grundsatz: Immer auf den eigenen Körper hören!

Was vermieden werden sollte:

- ◆ **Austrocknen:** Viel trinken. Vor, während und auch nach dem Training!
- ◆ **Unterzuckerung:** Immer kleine komplexe Kohlenhydrat-Snacks zu sich nehmen
- ◆ **Überhitzen:** Immer darauf achten, dass es dir nicht zu warm wird!
- ◆ **Übermäßig erschöpft oder müde:** Immer pausieren, wenn du das Bedürfnis verspürst
- ◆ **Überdehnen:** Dehnpositionen nur im Erhaltungslevel halten

RPM und jüngere Teilnehmer

RPM stellt die ideale Trainingsform dar, um jüngeren Teilnehmern (ab ca. 14 Jahren) das cardiovaskuläre Training näher zu bringen bzw. die cardiovaskuläre Fitness zu verbessern.

RPM und ältere Teilnehmer

Auch für ältere Teilnehmer stellt RPM eine ideale Trainingsform dar, die cardiovaskuläre Fitness zu steigern.

Wichtig: Bei körperlichen Beschwerden, wenn du längere Zeit keinen Sport getrieben hast oder über 35 Jahre alt bist, dann solltest einen Check bei einem Sportmediziner durchführen lassen.