



Toelichting SIC (Schwinn Indoor Cycling)

Voor de aspirant deelnemers aan Schwinn Indoor Cycling volgen hier enige opmerkingen over de Schwinn Indoor Cycling training.

- Iedereen kan onmiddellijk meedoen
 - Het versterkt uw lichamelijke- en mentale weerstand
 - Het laat u uw individuele mogelijkheden bereiken
 - Onder leiding van een stimulerende coach/fysiotherapeut
 - Advies en begeleiding bij het bereiken van uw individuele trainingsdoel
 - Uitleg over de beste posities op de fiets en het correct uitvoeren van de verschillende fietstechnieken
 - Veiligheid bij het vaststellen en met de diverse fietstechnieken vasthouden van de voor u beste trainingszone, m.b.v. individuele Polar hartslagmeting
 - De beleving van bijna-realistische fietstochten, op de weg, door de bergen.
 - De juiste en motiverende muziek die uw training tot een beleving maken, diverse muziek DVD's maken het tot een feest
 - Motivatie en 100% plezier! In een van AIRCO voorziene ruimte!
-
- Enige dagen vooraf aan de Schwinn Indoor Cycling training moet de deelnemer de SIC PAR-Q-vragenlijst invullen en bij ons inleveren. Afhankelijk van de antwoorden op de SIC-PARQ-vragenlijst kunt U opgeroepen worden voor een intake. Daar de training gebaseerd is op Uw hartslag zal een intake in de meeste gevallen niet nodig zijn, dit uitsluitend ter beoordeling van FITT.
 - De training duurt 60 minuten, waarvan ca. 55 minuten op de Schwinn indoor fiets wordt gewerkt.
 - Zoals boven beschreven wordt er uitsluitend vanuit de hartslag gewerkt daarom hebben wij een set hartslagmeet instrumenten van Polar aangeschaft, die niet op elkaar kunnen storen, dit betekent dat U en Uw begeleider alleen Uw eigen hartslag in beeld hebben!
 - De sensors op het elastieken bandje van de hartslagzender moeten vochtig worden gemaakt voordat de combinatie wordt omgedaan. (U krijgt van ons éénmalig een gratis hartband-elastiek t.w.v. € 6,00 incl. btw)
 - Op de fiets is het nodig om schone (fiets/sport)schoenen aan de voeten te hebben.
 - Tijdens de Warming Up (op de fiets) wordt de zithouding, de fiets en de training aan U uitgelegd.
 - Neemt U een handdoek mee om tijdens het fietsen uw te veel aan transpiratie te verwijderen.
 - Op de fiets zijn 2 bidonhouders aangebracht, waarin U Uw bidon(s) kunt plaatsen. Drinken is een noodzaak!
 - De training wordt, naast de instructeur, begeleid door stevige stimulerende muziek.
 - Na afloop wordt door U de fiets en omgeving van de fiets van Uw transpiratie ontdaan. U levert de Hartslagzender in.