



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 lekce / 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