



MyRide ist das weltweit erste interaktive, digitale Indoor Cycling Programm. Mit MyRide erleben Sie ein motivierendes Cycling Workout, unabhängig von festen Kurszeiten.

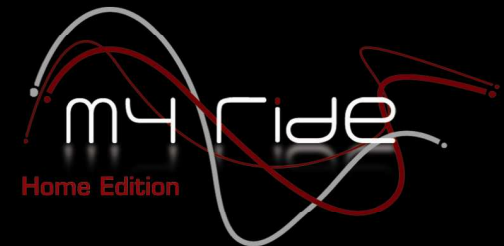
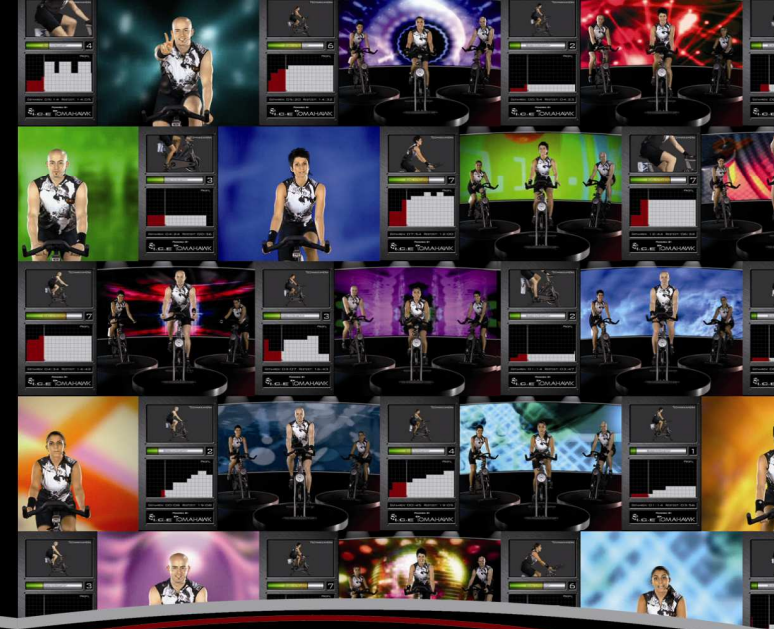
MyRide ist für jeden geeignet der gerne Rad fährt, unabhängig ob Beginner oder Cycling Profi. Die verschiedenen Einführungsanleitungen geben wichtige Hinweise zur richtigen Radeinstellung, Sicherheit des Trainings sowie der optimalen Fahrtechniken. Je nach Tagesform oder Trainingsziel wählen Sie bequem eines der zwei verschiedenen Belastungsprofile und stellen anschließend Ihren persönlichen 30-minütigen Indoor Cycling Kurs zusammen. Pro DVD können insgesamt 54 verschiedene Kurse kombiniert werden.

Das erfahrene Trainerteam von TOMAHAWK und I.C.E. führt Sie dann durch Ihre individuelle Trainingseinheit – Motivation, Musik und Trainingssteuerung sind natürlich inklusive!

Bevor Sie MyRide das erste Mal nutzen, fragen Sie am besten einen Arzt um Rat, damit Sie Ihr MyRide Training auch bedenkenlos genießen können. Und nun **VIEL SPASS MIT MyRide!**

MyRide Trainingsprogramm

- Auf DVD Technik basierend, digital und interaktiv
- 54 verschiedene 30-minütige Kurse kombinierbar
- Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene
- I.C.E. Trainingsphilosophie (Musik, Motivation & Training)
- Umfangreiche Einführungsanleitungen / sehr einfache Bedienung (Radeinstellung, Sicherheit, Fahrtechniken, Borg Skala)
- 2 unterschiedliche Trainingsprofile (Kursprofile pro DVD)
- 3 international erfahrene Trainer / deutsche Sprache
- Kurstypischer Aufbau (warmup, Hauptteil, cooldown)
- Individuelle Trainingssteuerung über Borg Skala
- Abwechslungsreiche Musik und Hintergrundanimationen
- Optimale Bildschirmaufteilung und Anzeige der Trainingszeit

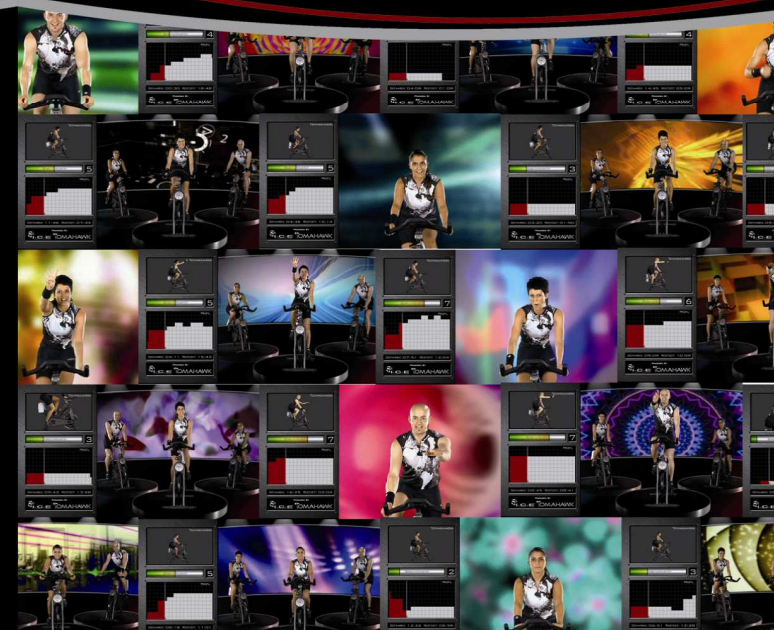


INDOOR CYCLING
GROUP

CYTECH GmbH
Happurger Str. 84-88
90482 Nürnberg

Tel.: +49 (0) 911 - 54 44 50
myride@indoorcycling.com | www.INDOORCYCLING.com

Die Ausstattung und das Programm (Bild und Ton) der MyRide Home Edition (Digital Versatile Disc) sind urheberrechtlich geschützt. Der Besitz dieser DVD berechtigt ausschließlich zur Vorführung und Anwendung im privaten Bereich für nicht gewerbliche Zwecke. Jede andere Nutzung, wie z.B. öffentliche Vorführung, Sendung, Vervielfältigung oder Weitergabe (z.B. via Internet) jeglicher Art ist untersagt. Eine Zuwiderhandlung verletzt geltendes Urheberrecht und zieht straf- und zivilrechtliche Verfolgung nach sich. Copyright by CYTECH GmbH.





umfangreiche Einführungsanleitungen



unterschiedliche Belastungsprofile



betreute Trainingseinheiten

VORBEREITUNG

Die Einführungsanleitungen geben Ihnen wichtige Hinweise zu optimalen Verwendung von MyRide:

KONFIGURATION

Je nach Tagesform oder Trainingsziel können Sie pro DVD zwischen zwei verschiedenen Belastungsprofilen wählen:

DURCHFÜHRUNG

Achten Sie während der MyRide Kurse auf die speziellen Fahrtechniken und Hinweise zur Trainingssteuerung:



„Sicherheit und Radeinstellung“ zeigt Ihnen, wie Sie den Lenker und den Sattel möglichst optimal justieren, den Widerstand verändern sowie die Notbremse betätigen.



„Fahrtechniken und Handpositionen“ demonstriert die verschiedenen Bewegungsabläufe am Rad sowie die Griffvarianten am Lenker. Die richtige Anwendung optimiert Ihr Training!



„Borg Intensität“ beschreibt die individuelle Trainingsbelastung. Hier erfahren Sie die richtige Anwendung dieser Skala sowie die Erklärungen zu den einzelnen Trainingsstufen.



„Wählen Sie Ihr Profil“ gibt Ihnen eine Auswahl der verschiedenen Belastungsintensitäten vor. Hier legen Sie den Grundstein für Ihren persönlichen MyRide Kurs.



„Ihr MyRide Kurs“ wird nun konfiguriert. Wählen Sie Ihr 5 - minütiges warm up, den 20-minütigen Hauptteil und den 5-minütigen Cooldown. Jeder Kurs dauert ca. 30 Minuten.



„Bestätigen Sie Ihre Auswahl“ bevor Sie mit dem MyRide workout beginnen. Hier wird Ihnen nochmals Ihre persönliche Kurskonfiguration präsentiert.



„Der Bildschirm“ ist so aufgebaut, dass Sie auf der rechten Seite das Trainerteam und auf der linken Seite alle wichtigen Informationen zur Trainingseinheit sehen.



„Die Technikkamera und die Borg Skala“ sorgen für ein möglichst optimales und effektives Training. Nutzen Sie diese Hinweise zur besseren Trainingssteuerung!



„Das Belastungsprofil“ gibt einen Überblick über den kommenden Trainingsverlauf. Die Trainingszeit teilt Ihnen mit, wie lange der jeweilige warm up, Hauptteil oder Cooldown noch dauert.