



CYKELBIOGRAF



En Cykelbiograf giver dig og dine medlemmer maksimal fleksibilitet. Sæt mere end 100 hold på ugeplanen - uden at øge instruktøromkostninger og Koda/Gramex afgifter. Du har garanti for samme høje kvalitet af instruktion på alle timer og ved, at du altid er dækket ind ved ferie og sygdom. Træningen i Cykelbiografen er videobaseret og findes i niveauerne begynder, let øvet og øvet. Timerne varer fra 15 til 75 minutter.

Hvad er en cykelbiograf?

En cykelbiograf er et rum eller en cykelsal med cykler (BodyBikes), hvor brugerne undervises via videoer. Det tekniske set-up udgøres af en projektor, et lærred og en "player" som afvikler cykelvideoerne og lyden, som enten kan være fra et anlæg, der er i rummet eller fra højtalere sluttet direkte til playeren.

Hvad kan vi levere?

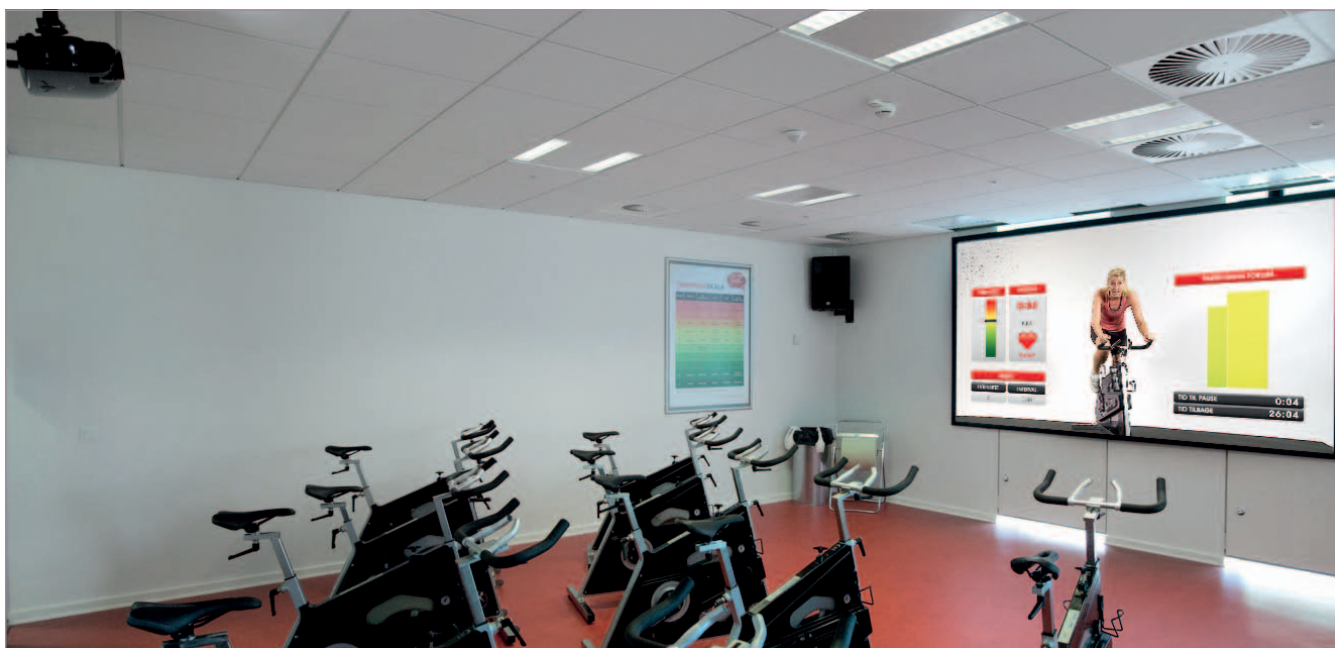
Vi kan levere en skræddersyet totalløsning, med alt hvad du har brug for til din Cykelbiograf - kontant eller på en leasingaftale over 24-48 mdr. Har du nogle af de ting, der skal bruges i din Cykelbiograf i forvejen, tager vi de dele ud af vores leverance til dig - og så bliver det naturligvis billigere for dig at komme i gang.

"Cykelbiografen er en god måde for os at få værdi af cykelsalen hele dagen - og en billig måde at kunne tilbyde mere end vores konkurrenter. Kvaliteten og variationen i timerne gør, at vi har et godt produkt til alle medlemmer. Én af de ting der har overrasket



mig positivt, er hvor mange, som ikke har trænet før, der er rigtig glade for vores Cykelbiograf".

Hans-Henrik Sørensen
Driftschef i Fresh Fitness



Hvorfor vælge en Cykelbiograf?

Fordelene ved at have en Cykelbiograf er åbenlyse – både fra et bruger og udbyderperspektiv:

Maksimal fleksibilitet

- ✓ Dine medlemmer kan deltage på et cykelhold, når det passer dem
- ✓ Intet behov for afløsning ved ferie eller sygdom
- ✓ Samme høje kvalitet af instruktion på hver time

Sund driftsøkonomi

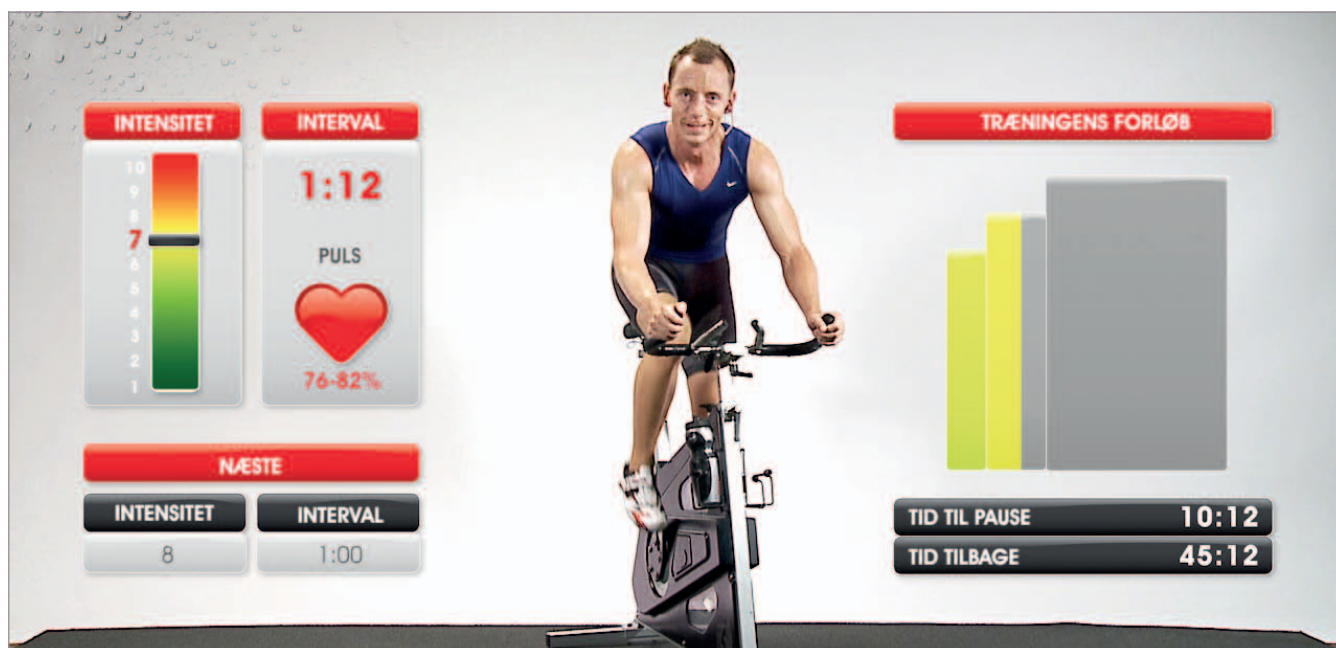
- ✓ Skab værdi i din cykelsal mere end 100 timer om ugen – uden øgede instruktørlønninger
- ✓ Undgå "dødt" areal og cykler der ikke bruges, men som du betaler for
- ✓ Ingen Koda og Gramex afgift for cykelholdene (musikrettigheder er betalt)

"Som studerende varierer det meget hvilken tid på dagen jeg har mulighed for at tage i fitnesscenteret, men Cykelbiografen kører hele tiden, så der er altid et hold uanset om jeg tropper op kl. 9 eller kl. 21. Det gør det nemt at planlægge sin motion. Jeg kan godt lide instruktørerne, selvom de kun er der på video. Grafikken rundt

om dem virker også rigtig godt – det er rart at kunne følge med i træningsprogrammet sekund for sekund".



Stine Munkesø Kjærbøll
24 år



Videoerne

På cykelvideoerne guider vores danske top-instruktører deltagerne igennem forskellige intervaller til rytmerne af god og motiverende musik. De forskellige intervaller er udarbejdet, så udendørs cykling efterlignes mest muligt. Der køres f.eks. stående og siddende bjergkørsel, sprint og intervaltræning.

Under videoinstruktionen, kan deltagerne konstant se:

- ✓ Nuværende intensitets- og pulsniveau
- ✓ Varighed af nuværende og næste interval
- ✓ Næste intensitetsniveau
- ✓ Aktuel blok af intervaller
- ✓ Tid til pause
- ✓ Samlet tid tilbage

Dette betyder, at deltagerne konstant ved, hvordan de skal disponere deres energi og dermed får størst udbytte af træningen.

Alle disse informationer serveres på en nem og overskuelig måde under hele træningen, som er bygget op i blokke. Mellem hver blok er der en 90 sekunders pause. I den pause kan brugerne se hele timens forløb.

"Jeg har undervist i cykling i ca. fem år og elsker at inspirere mennesker til et aktivt liv. Som instruktør har jeg altid haft fokus på, at træning skal være sjovt og motiverende. Jeg sætter en ære i at få nye mennesker til at opleve den samme glæde ved cykling, som jeg gør, hvilket jeg i høj grad mener, at Cykelbiografen bidrager til. Deltagerne kan helt uforpligtende, og i deres eget tempo, afprøve cykling som motions-

form, hvilket som oftest ender med at de, ligesom mig, aldrig slipper cyklen igen".



Rebecca Steele
Cykelbiografinstruktør

Varighed	15 Min.	30 Min.	45 Min.	60 Min.	75 Min.
Niveau					
Begynder	✓	✓ ✓	✓ ✓		
Let øvet	✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓	
Øvet		✓	✓ ✓	✓ ✓	✓
Intro	(1 min)				
Teknik	(1 min)				

Udvalg af videoer pr. marts 2011

Videoerne

Der findes videoer i 3 forskellige niveauer; begynder, let-øvet og øvet. Varigheden er fra 15 til 75 minutter. Derudover er der en kort video, der forklarer nye brugere, hvordan de skal indstille deres cykel for at få mest ud af træningen. Slutteligt er der lavet en kort video, der fortæller, hvordan grafikken, der vises på timen, skal forstås.

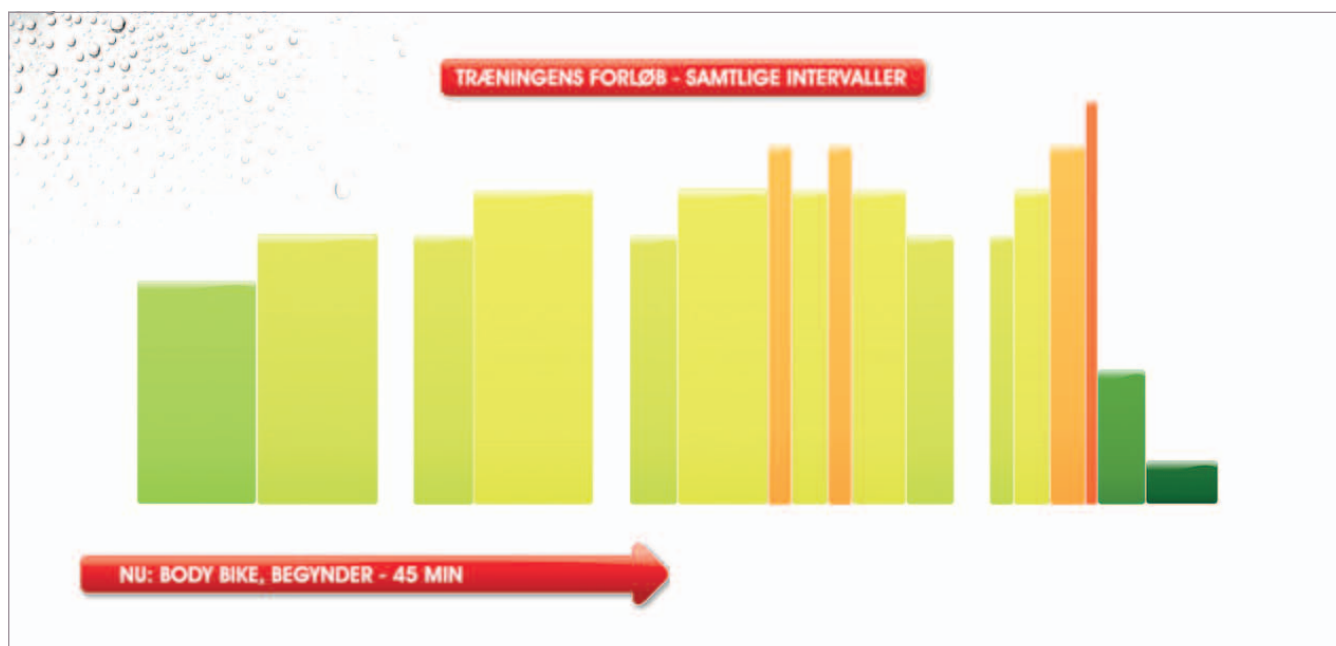
Konceptet er udarbejdet af Wexer i samarbejde med træningsekspert Birgitte Nymann, kendt fra bl.a. TV2. Birgitte har solgt over 1 million træningsvideoer og udgivet mere end 20 bøger relateret til træning, kost og motivation.

"At der er god variation i programmerne gør at Cykelbiografen rammer et meget bredt publikum. Det er helt i tråd med min ambition om at få flere til at træne. Grafikken på timerne giver deltagere en unik mulighed for at disponere deres indsats, så de får maksimalt ud af hver time. Rent træningsfagligt sikrer jeg, at timerne er fysiologisk korrekt

opbygget - og så håndplukker vi de dygtigste instruktører for at også undervisningen er helt i top".



Birgitte Nymann
Træningsekspert



Eksempel på opbygning af time for begyndere

Beskrivelse af timer

Begynder

En time for alle - og specielt for dem, der vil have en basisintroduktion til indendørs cykling og dem som ikke har trænet før eller ikke været i gang i lang tid.

Der er altid svedgaranti på en cykeltime, så uanset om man er helt nybegynder eller veltrænet, så får alle stadig sved på panden, når de følger begynderprogrammerne, der er bygget op således:

15 min. Opvarmning + udstræk

30 min. Opvarmning + 1 blok af intervaller og udstræk

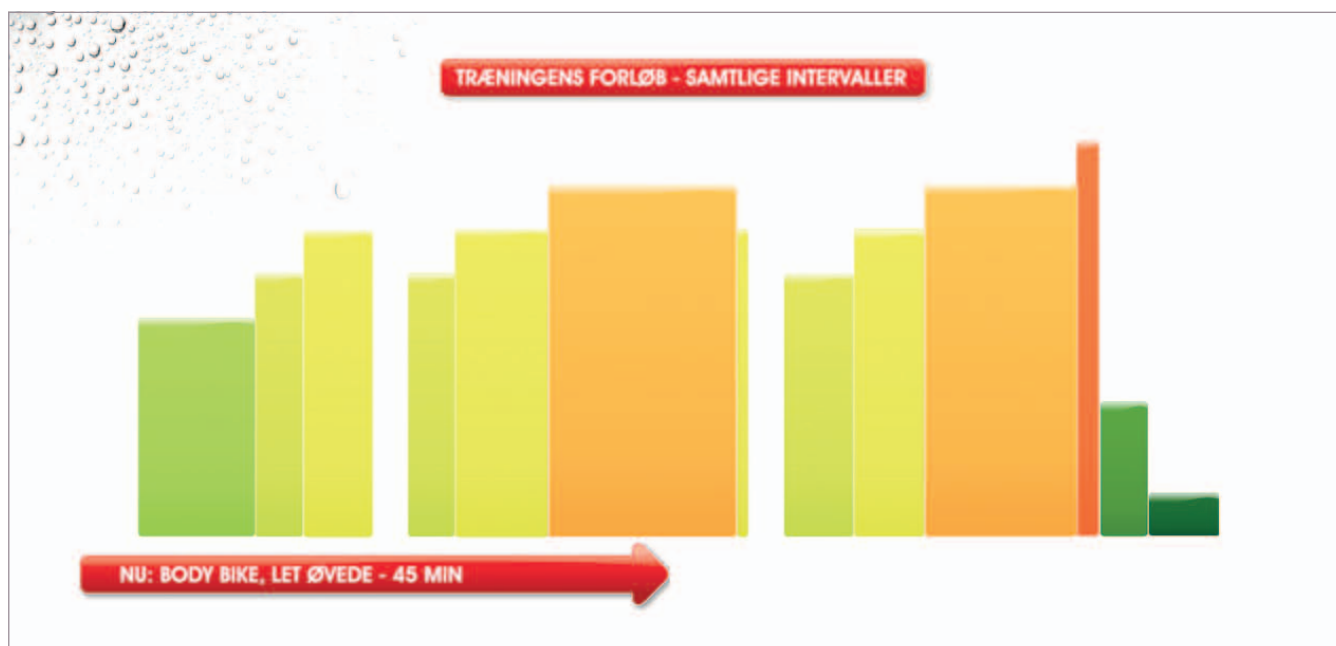
45 min. Opvarmning + 3 blok af intervaller og udstræk

"Jeg har trænet det meste af mit voksenliv og prøvede Cykelbiografen første gang i oktober. Jeg havde aldrig kørt indendørs cykling før, men blev bidt af det fra første dag - og nu bruger jeg cykelbiografen 3 gange om ugen. Det er helt fantastisk; instruktøren på skærmen får en til at yde det maksimale på en rigtig god måde. Her får jeg virkelig min puls op og ned 8-10 gange under en træningstime. Det eneste jeg er ked af



er, at jeg så sent har opdaget en træningsform, som giver mig selv og min krop så stort et velvære".

Jens Jacobsen
66 år



Eksempel på opbygning af time for let øvede

Beskrivelse af timer

Let øvede

En cykeltime for dem, der er vant til at cykle en del. I hvert fald, når det er vores 30 og 45 minutters programmer man følger.

15 minutters programmet kan alle cykle med på, hvis man ved hvordan cyklen indstilles. Programmerne for let øvede er bygget op på følgende måde:

- 15 min.** Opvarmning + udstræk
- 30 min.** Opvarmning + 1 blok af intervaller og udstræk
- 45 min.** Opvarmning + 2 blok af intervaller og udstræk
- 60 min.** Opvarmning + 3 blok af intervaller og udstræk

“Nogle af de ting jeg synes er gode ved Cykelbio-grafen er, at man i teorien kan komme og gå som det passer en. Man kan prøve de forskellige niveauer og nemt hoppe fra et til et andet, hvis det enten er for let eller hårdt. Programmerne er godt sat sammen og

nemme at forstå, så selvom man er helt ny til spinning, er det ikke særlig svært hurtigt at kunne følge med”.



Ditte Marie Christensen
24 år



Eksempel på opbygning af time for let øvede

Beskrivelse af timer

Øvede

Sved i øjnene, drivvådt træningstøj og hiver efter vejret, ben- og ballemuskler udfordres maksimalt. Alt det kan man "risikere" at opleve på vores øvede program. Vi kører både op i tempo og belastning efter et nøje planlagt program, der giver maksimal udfordring.

Programmerne for øvede er for dem, der er vant til at cykle og programmerne er bygget op på følgende måde:

- 30 min.** Opvarmning + 1 blok af intervaller og udstræk
- 45 min.** Opvarmning + 2 blokke af intervaller og udstræk
- 60 min.** Opvarmning + 3 blokke af intervaller og udstræk
- 75 min.** Opvarmning + 4 blokke af intervaller og udstræk

"Prøv det! Super godt og fleksibelt koncept - og selv en begynder kan føle sig tryk. Cykellektioner fra morgen til aften og go´ stemning. Jeg har tidligere gået på hold med instruktør og var lidt skeptisk ved tanken om en Cykelbiograf, men har måttet sande, at jeg får lige så meget ud af at træne her. Jeg kan varmt anbefale en tur i Cykelbiografen".



Hedy Wrønding
55 år



Cykler

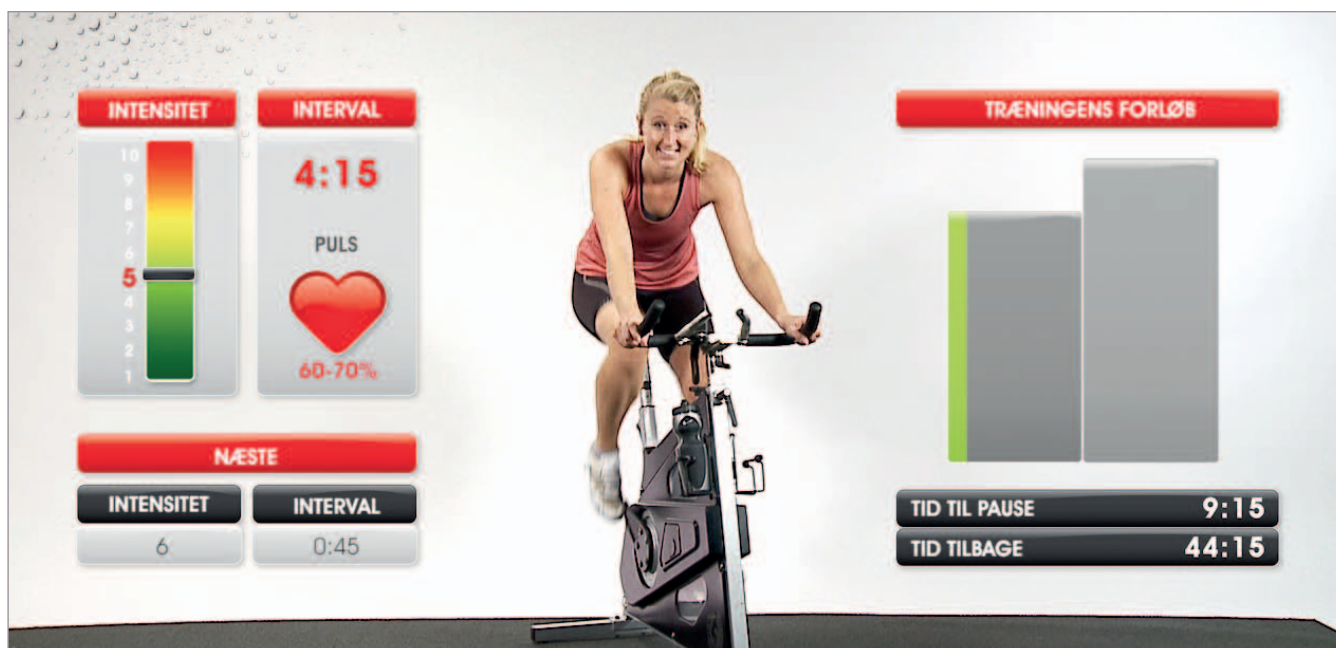
Starter du helt fra "scratch" - eller trænger du til friske cykler - så tilbyder vi remdrevne BodyBikes med flere indstillingsmuligheder.

Cyklerne er totalrenoveret, hvilket vil sige, at de er blevet sandblæst, pulverlakeret, har fået monteret smørefri fiberbremse og at diverse lejer og dele er udskiftet.

Cyklerne leveres af Fitness Engros A/S med 24 måneders garanti (dækker ikke sliddele).

Eksempel på fuld Cykelbiograf-pakke:

- ✓ Renoverede BodyBike cykler
- ✓ Cykelvideoer iht. oversigt
- ✓ 6-9 nye videoer halvårligt
- ✓ Zeta HD Lan Player 150GB
- ✓ NEC M300W projektor inkl. loftophæng (4-5.000 timers brændtid på pære*)
- ✓ Lærred (100, 108 eller 120") inkl. vægophæng
- ✓ Transport og installation
- ✓ Trykingsgaranti, onsite service på hardware i den aftalte periode
- ✓ Zeta Studio licens i den aftalte periode
- ✓ Monitoring licens i den aftalte periode
- ✓ Opstart StudioPortal og opsætning af første Playliste
- ✓ Klargøring af software på Player
- ✓ Telefonisk undervisning i StudioPortal



Installationskrav

- ✓ Max 5 meter til netværksstik med bredbåndsforbindelse uden proxyserver/ firewall tilslutning
- ✓ Max 5 meter til strøm med tilgængelig effekt på 230 VAC
- ✓ Max ophængningshøjde på 2,5 meter til overkant af skærm/ projektor
- ✓ Ved ophængningshøjde over 2,5 meter skal lift anvendes, hvilket er ekstra omkostning og arbejde
- ✓ Opsætning af kanal for at skjule fx kabler er ekstra arbejde
- ✓ Vægge og lofter er gjort klar, så det kan bære hardwaren; herunder beslag, skærm/projektor, højtalere og playere
- ✓ Adgang til alle nødvendige områder ved start, samt at områder er ryddet og gjort klar til installation
- ✓ Materialer er leveret på hver lokation ved start
- ✓ Kontaktperson for installationen er til at træffe under installationen og er adviseret om installationens omfang i god tid
- ✓ Ruten er planlagt mest fordelagtigt for installatørerne, såfremt der er flere installationsadresser
- ✓ Normal arbejdstid er mandag til fredag kl. 07:00 - 16:00
- ✓ Overarbejde (uden for normal arbejdstid) ved uforudsete arbejdsopgaver faktureres særskilt

Yderligere info

Træningsvideoer:

Fitness Engros A/S

Brian Andersen, Salgschef

Mobil: +45 40 17 34 07

Email: bna@fitnessengros.dk

Hard- og software installation:

ZetaDisplay Danmark A/S

Maj-Britt Rohdemejer, Project Manager

Mobil: +45 53 53 65 66

Email: mr@zetadisplay.com

Udviklet af:



Distribution i Danmark:



Teknisk leverandør:

