

Es stellt sich immer wieder die Frage, auf welche Geschwindigkeiten vernünftige Indoor Cycling Tapes bzw. Stunden ausgelegt sein sollten?

Augenscheinlich kann man sehr schnell feststellen, dass die meisten Teilnehmer bei Trittfrequenzen über 130 rpm (Musik über 130 Beats) bereits auf dem Sattel „hoppeln“. Der Grund dafür liegt nicht, wie so oft behauptet, an zu geringem Widerstand. Vielmehr können die aktiven Muskeln (Beinbeuger / Beinstrecker) der meisten Teilnehmer nicht so schnell kontrahieren und dekontrahieren. So arbeiten zwangsläufig die beiden Muskeln gegeneinander, was letztlich zu diesem hoppeln führt.

Desweiteren führen diese hohen Geschwindigkeiten zu dem so genannten „unrunden Tritt“ und es wird einseitig getaktet, das andere (nicht taktende) Bein "fliegt" hinterher, was letztlich erst langfristig zu Problemen führt.

Das größte Risiko birgt die Überlastung des Herz-/Kreislaufsystems.

Es kann festgestellt werden, dass viele Teilnehmer selbst mit extrem geringem Widerstand bei Trittschwindigkeiten von ca. 120 Umdrehungen bereits die aerob-anaerobe Schwelle (85% max. HF) erreichen.

Bei ca. 125 Umdrehungen überschreiten die meisten trotz wenig Widerstand bereits die 85% ihrer max. HF und befinden sich somit im anaeroben Bereich. Da der Widerstand bereits extrem gering ist, können die Teilnehmer diesen nicht mehr reduzieren um sich in ihren aeroben Bereich zurück zu bringen.

Folglich sind die Teilnehmer gezwungen, anaerob zu trainieren und sind „out of control“.

Somit kann gesagt werden, dass Trittfrequenzen von 120 Umdrehungen die Obergrenze darstellen, um den Teilnehmern immer die Möglichkeit zu geben, kontrolliert zu fahren.

Leider sind die meisten Instructoren nicht ausreichend im Bereich Herzfrequenzsteuerung ausgebildet und unterschätzen die Gefahr

Gesundheitliche Folgen:

chronische Achillessehnenentzündung (wird sehr häufig beobachtet)

Muskelfaserrisse, Zerrungen (ebenfalls häufig)

Überlastungen des Herzens, da Herzfrequenzen weit über 85 % problemlos erreicht werden