

Test

10 Clickpedale
auf dem Prüfstand

Kalte Zeiten

Jacken, Hosen und
Handschuhe für den Winter

Frauenpower

Was Frauenräder
wirklich bringen –
7 aktuelle Modelle

Goldener Herbst

Impressionen
der Cross-Saison

30 Räder im

MEGATEST

Hit the road, Jack...

Kalifornien mit dem Rennrad entdecken



Indoor Cycling

Und schon wieder trauern wir ihnen nach, den schönen Tagen, an denen wir unter strahlender Sonne leicht gekleidet auf dem Rad saßen. Sich auf dem Renner winterfest einmummeln? Es ist nicht jedermanns Sache, bei Minusgraden auf dem Bike zu sitzen und darauf zu warten, dass die Füße langsam einfrieren.

Die Natur nutzt den Winter zur Regeneration, Erholung und Vorbereitung auf das nächste Jahr. Nehmen wir uns doch ein Beispiel daran! Auch wir sollten den Winter nutzen, uns zu regenerieren und auf das kommende Jahr vorzubereiten. Nach dem Motto „weniger ist mehr“ senken wir die Umfänge und die Intensität. In den Vordergrund rücken die Schulung von Beweglichkeit und Koordination sowie muskulärer Ausgleich der Muskelgruppen, die den Sommer über vernachlässigt wurden. Selbstverständlich sollen wir auch in den

nasskalten Monaten auf dem Rad trainieren, um nicht zu sehr an Leistung zu verlieren. Außerdem möchten wir nicht auf den Kurbelspaß verzichten, selbst wenn es draußen ungemütlich wird. Unser Trainingskonzept muss auf die Jahreszeit abgestimmt sein.

Winterliche Alternativen

Wer durch die winterliche Kälte radelt, läuft Gefahr sich zu erkälten und Spaß und Motivation zu verlieren. Alternativen müssen her und die sind schnell ausgemacht. Die Industrie war in den vergangenen Jahren



sehr kreativ und bietet eine große Auswahl guter Trainingsgeräte, mit denen wir auch im Winter unserem Hobby nachgehen können – wenn auch „indoors“.

Fast kein Weg führt dran vorbei, das Wintertraining zumindest zum Teil in den Fitness-Club zu verlagern: Das Angebot ist recht gut auf Ausdauersportler zugeschnitten.

Vorteile des Indoor Cyclings

Zahlreiche Radsportler verkennen noch immer die Vorteile des Indoor Cyclings, noch halten es viele für eine reine Fitness-Sportart. Doch keine Angst: Die Zeiten, in denen die Spinning-Trainer laut schreiend mit extrem hoher Trittschwindigkeit die Teilnehmer zum Durchhalten animieren, sind vorbei.

Indoor Cycling ist eine junge Sportart, die sich in den vergangenen Jahren schnell und hervorragend entwickelt hat. Es ist unumstritten, dass es auch für Radsportler ein ideales Indoor-Training darstellt, das gerade im Winter sehr effektiv genutzt werden kann.

Die Vorteile des Geräts wie auch der Kurse im Studio liegen auf der Hand.

Vorteile Indoor Bike:

- sehr fester Stand, kein Wackeln
- hoher Fahrkomfort
- Fahren im Stehen kein Problem
- sehr gute Dosierbarkeit der Intensität
- Training zur Ökonomisierung des Tritts
- hohe Laufruhe
(keine laute Wirbelstrombremse etc.)
- sehr individuelles Training nach Trainingsplan möglich

Vorteile von Indoor Cycling-Kursen:

- hohe Motivation
- Gruppentraining
- Dynamik
- Abwechslung

Nachteile von Indoor Cycling-Kursen:

- kein individuelles Training nach Plan
- eventuell zu hohe Trittfrequenzen

Spaß ist sicher der beste Trainer – und Indoor Cycling-Kurse zu guter Musik machen richtig Spaß! Zudem können ganze Gruppen, obwohl Sportler aus den unterschiedlichsten Leistungsklassen und mit unterschiedlichen Zielen teilnehmen, gemeinsam zielorientiert trainieren. Vorausgesetzt, die Musikgeschwindigkeit liegt in moderaten Bereichen und jeder verwendet ein Herzfrequenzmessgerät.

Music makes the world go round

Die Musikgeschwindigkeit (ausgedrückt in BPM „Beats per minute“ = Taktschläge pro Minute) gibt die Geschwindigkeit der Kurbelumdrehungen an und ist daher elementar für den gesamten Verlauf. Sie bestimmt Tempo und letztlich auch die möglichen Fahrtechniken, die angewendet werden können. Ebenen werden meist im Grundbeat des Tracks gefahren, Berge meist im so genannten halben Beat. Liegen die BPM in den empfohlenen Bereichen (siehe hierzu Tabelle auf folgender Seite), kann jeder diesen folgen und Radsportler kommen ebenfalls auf ihre Kosten.

Da der Instructor die Musik selbst zusammenstellt, haben wir darauf keinen Einfluss. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, den Trainer auf dieses Thema anzusprechen und zu fragen, ob er seine Musik ungefähr in diesen Bereichen auswählt. Ist dies der gewährleistet, können wir das Training problemlos nach seinen Vorgaben und Anweisungen mitmachen. Aber es besteht auch die Möglichkeit, dass wir zwar seiner Musik folgen, aber nicht seinen Fahrtechniken (z. B. wir bleiben sitzen, statt uns zu stellen). Hiermit haben die meisten Trainer heute keine Schwierigkeiten mehr. Um ein sinnvolles und effektives Training zu gewährleisten, sollten die folgenden Parameter eingehalten werden.

Achtung fliegende Beine!

Ist die Trittfrequenz zu hoch, fahren wir mit zu viel Schwung und zu wenig Kraft. Vielen macht gerade das unglaublich viel Spaß – zu motivierender Musik so richtig in die Pedale zu treten und die Beine fliegen zu lassen – und man kann sich kaum zügeln. Die Folgen sind leider oft unangenehm und nicht selten kommt es zu Verletzungen und Schädigungen in Muskeln, Bändern und Gelenken. Die Symptome sind schnell erkannt und so hoppelt man auf dem Sattel auf und ab.

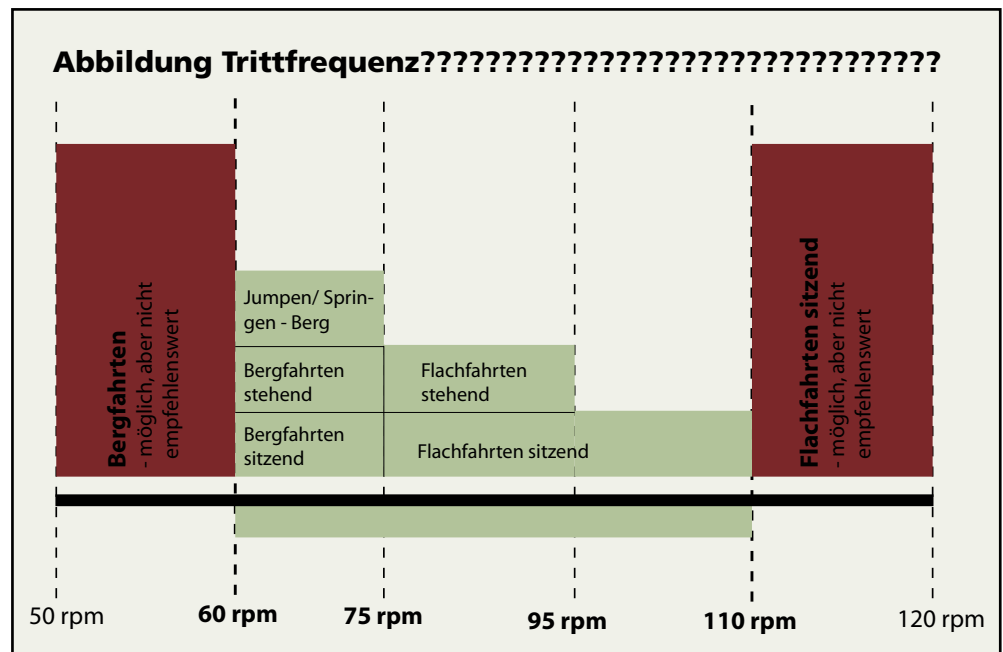
Durch das permanent Aufschlagen auf den Sattel werden Beckenboden und Iliosakralgelenk (kurz: ISG) stark beansprucht und so kommt es häufig zu Verrenkungen des ISGs. Gerade in den kalten Jahreszeiten sind wir hier sehr anfällig und die Folge ist meist eine schmerzhafte Blockade in Form eines Hexenschuss (Lumbago).

Unsere Trainingsziele, den Tritt zu ökonomisieren, die Muskeln zu trainieren und die Ausdauer auf einem guten Level zu halten, werden nicht erreicht. Die Muskeln werden nicht effektiv und auch nicht auf beiden Seiten gleich stark beansprucht und trainiert. Die Folge sind zwei ungleich starke Beine.

Ursachen des Hoppelns auf dem Sattel

Da Indoor Bikes keinen Freilauf haben, ist es möglich sehr hohe Trittfrequenzen zu fahren, die auf einem Rad mit Freilauf gar nicht erst möglich wären. Es kommt schnell zu einem „einbeinigen Tritt“ und zum „Hoppeln auf dem Sattel“. Der Grund dafür ist einfach und liegt nicht an zu wenig Widerstand, wie so oft von Trainern behauptet wird. Vielmehr liegt es an der Geschwindigkeit selbst, denn alle Muskeln arbeiten miteinander und unter Umständen auch gegeneinander.

Beispiel: Zieht der vordere Beinmuskel (Muskulus rectus femoris oder Quadriceps), so müssen die hinteren (Ischiokrurale Gruppe) locker lassen und umgekehrt. Wird die Geschwindigkeit zu hoch, funktioniert das Zusammenspiel nicht mehr und es kommt zu einer gegenseitigen Behinderung. Der Effekt: der Fahrer wird aus dem Sattel katapultiert. Erhöhen wir nun den Widerstand, synchronisieren wir das Zusammenspiel wieder, aber die Herzfrequenz geht in der Regel weit über



die aerob-anaerobe Schwelle hinaus.

Schwungmasse und Trittfrequenz

Zu tiefe Trittfrequenzen sind ebenfalls nicht zu empfehlen. Anders als beim Radfahren, sollten rund 50 U/min nicht unterschritten werden. Dies hat einen rein physikalischen Grund. Die Bremsleistung wird zu hoch, so kann nur noch sehr abgehakt pedaliert werden. Zusätzlich treten starke Verwindungen im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, die häufig auch zu einem Hexenschuss führen. Während für uns Trittfrequenzen um die 30 U/min auf dem Rennrad keine Schwierigkeit darstellen, verhält sich das beim Indoor Bike anders. Grund dafür ist Verhältnis „Geschwindigkeit der Schwungmasse : Kraft der Bremsleistung“. Die Kraft die nötig ist, die Bremsleistung zu überwinden nennt man in

der Physik „Losbrechmoment“.

Wird die Kraft zu groß und die Geschwindigkeit zu klein, verlassen wir das Ausdauertraining. Das erkennen wir daran, dass trotz eines unglaublich hohen Widerstandes und sehr hoher Anstrengung die Herzfrequenz meist deutlich unter 70% max. HF fällt.

Fahrtechniken

Auch die Fahrtechniken spielen eine maßgebliche Rolle über Erfolg und Misserfolg des Trainings. So sind im Grunde alle Fahrtechniken des Radsports mit einem Indoor Bike problemlos möglich und sehr authentisch dem „Outdoor Cycling“ nachempfunden. Sicher sind manche Techniken beim Indoor Cycling sehr fragwürdig und erinnern mehr an Beschäftigungstherapie als an ein tatsächliches Trainingskonzept mit einem bestimm-

Lenkerhaltung im Sitzen



Lenkerhaltung im Stehen



ten Ziel. Diese sollten wir vernachlässigen und gar nicht erst nachmachen, denn auch hier ist das Verletzungsrisiko relativ hoch. Genaugenommen gibt es wie beim Radfahren zunächst nur zwei Möglichkeiten, nämlich das Fahren im Sitzen und das Fahren im Stehen. Diese beiden Optionen lassen sich mit verschiedenen Fahrtechniken variieren, welche im Folgenden dargestellt werden sollen.

Fahren im Sitzen

- gerade für Radfahrer die zu favorisieren-
de Variante sowohl in der Ebene, wie auch
am Berg
- sehr gute Traktion und Kraftentfaltung
- sehr gutes Kraftausdauertraining

Die Hände sollten schulterbreit auf den „Lenker“ abgelegt werden, ähnlich wie auf den Bremsgriffen beim Rad.

Fahren im Stehen

- Traktion auf die Pedale über den Einsatz
des Körpergewich-
tes, nicht über die
Beinkraft
- geringerer
Trainingserfolg
für das Rad-
fahren
- wenn das



Gesäß kneift oder einschlüft = Entlastung
des Gesäßes, Förderung der Durchblutung

- wenn der Rücken zwickt = Entspannung
des Rückens
- überwiegend wird über die Gesäßmuskulatur gearbeitet

Diese wird von den meisten Indoor-Cyclern als die angenehmere Technik empfunden, denn sie haben das Gefühl mehr leisten zu können. Wir alle haben aber bereits die Erfahrung gemacht, dass sobald wir aufstehen, die Geschwindigkeit herabgeht und die Beine schnell ermüden. Trotzdem hat diese Technik ihre Berechtigung, gerade wenn das Sitzfleisch oder der Rücken nicht mehr mitmachen.

Weitere Techniken können hierzu angewendet werden. Diese sollten grundsätzlich fein dosiert werden, denn sie belasten den Bewegungsapparat mehr als das normale Fahren.

Sprinten

- im Sitzen
- sollte ausschließlich am Berg mit rund 80% max. HF Ausgangswiderstand angesetzt werden
- das vorgenannte Losbrechmoment wird bei der Beschleunigung deutlich kleiner (genau umgekehrt wie es beim Radfahren selbst wäre)
- max. 20 Sekunden sprinten

Froren (Fixierung, Einfrieren)

- nur bei Bergfahrten
- im Sitzen oder Stehen
- max. 20 Sekunden, dann eine Pause von min 20 Sekunden

Hier wird während des Fahrens (meist im Stehen) der Wiegetritt (auch „Side to Side“-Bewegung genannt) eliminiert. Die Energie, die durch den Wiegetritt „verschwendet“ wird, geht nun komplett in die Beine. Die Belastung auf die Beinmuskulatur wird deutlich größer und man verspricht sich ein besseres Kraftausdauertraining. Leider geht auch die Belastung auf Sehnen, Gelenke und Bandapparat deutlich nach oben. Nicht zuletzt weil es in größeren Gruppen und zu fetziger Musik unterrichtet wird, macht Indoor Cycling so viel Spaß – fein dosierbar und hocheffektiv. Wie bei allen Sportarten entscheidet letztlich die Qualität des Trainings über den Trainingserfolg.

Auf die Dosis kommt es an.

Achtung: Gerade im Winter sollten wir unsere Systeme nicht zu stark belasten, denn ein grippaler Infekt hat schon so manchem Rad-sportler eine ganze Saison zerstört. Also drandenken: Wie für die Natur ist der Winter auch für Sportler Regenerationszeit. Wir neigen leider viel zu oft dazu, uns auf Arzneimittel zu verlassen. Muten Sie Ihrem Organismus im Winter und insbesondere, wenn es Sie „erwischt hat“, einfach nicht zu viel zu!

Trainingsempfehlung

- 2 -3 x Indoor Cycling (Intensitäten zwischen 65 – 80% max. HF, jede 10. Einheit bis 90% max. HF)
- 2x Krafttraining (vorzugsweise Oberkörper, Verhältnis der Übungen Brust : Rücken = 1 : 2 mit vielen Zugübungen nach hinten)
- Wochenende 1-2,5 h Radtraining zwischen 65 – 80% max. HF, alternativ Training auf dem Indoor Bike mit gleicher Dauer und Intensität

Marc Günther



Marc Günther ist 1965 in Koblenz geboren. Als Gründer und Geschäftsführer der ICA IndoorCyclingAcademy sowie Autor und Ausbilder etablierte er sich als internationaler Indoor Cycling-Experte.

2002 wurde er mit dem Titel des besten Indoor Cycling Presenter des Jahres ausgezeichnet.

Seine Karriere in Stichpunkten:

- Zwölf Jahre lang war er erfolgreicher Leistungssportler im Mittel- und Langstrecken-Triathlon
- Jahrelang war er als Fahrradkurier unterwegs: Auf der Weltmeisterschaft der Bike-Kuriere 1997 in Barcelona schaffte er es auf den 16. Platz.
- Er hat Erfolge als Straßenrad-sportler, als Mountainbike-Marathonfahrer und Marathonläufer vorzuweisen.

Seine Indoor Cycling-Karriere:

- seit 1995 Indoor Cycling Instructor.
- seit 1998 lizenziertes JG SPINNING® Instructor.
- ehemaliger LEAD Bereichsleiter für Indoor Cycling
- PRECOR USA Cycle Fit Master Trainer.
- POLAR OwnZone Guide.

Sein Ratgeber „Indoor Cycling“ erscheint im Gräfe und Unzer Verlag in der Feel Good!-Serie. Preis: 5,90 Euro. ISBN 3-7742-6243-8. In Frankreich verlegte der VIGOT Verlag (ISBN 2-7114-1761-1) und in Spanien der Edimat Libros Verlag (ISBN 84-9764-774-2) das Buch.

Web: www.indoor-cycling-academy.de

Email: info@indoor-cycling-academy.de

