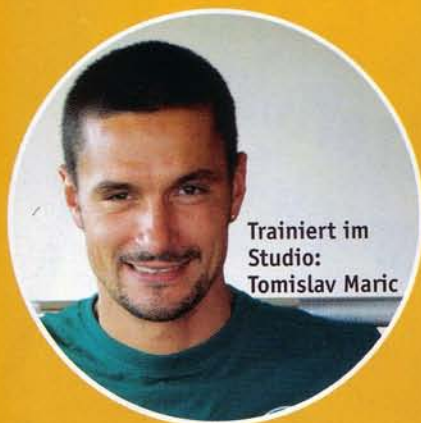


# shape UP

Das Magazin der  
Fitness-Studios

beauty & fashion  
**Die Renner  
dieses Sommers**

Food  
**Vom Abfall-Produkt  
zum Power-Paket**



Trainiert im  
Studio:  
Tomislav Maric

Fit for more sports  
**Fußballer – ab in  
die Folterkammer**

Kilo Killer  
**Freispruch für  
einen knackigen  
Dickmacher**



## Fit in die Kiste

Was anti-aging tatsächlich schafft  
**Test: Wie alt sind Sie wirklich?**



**Autor Marc Günther ist PRECOR Indoor Cycle Fit Master Trainer und Presenter Koordinator „Group Fitness“ im „Sport Treff Dany“ in Koblenz Auditor und interner Berater bei der „In-night express GmbH & Co.KG“ Email: marc-indoorcycling@t-online.de**

Was macht Indoor Cycling (IC) eigentlich so attraktiv? Seine Einfachheit, JEDER kann es. Es gibt gerade mal drei Griffpositionen, die im Sitzen oder Stehen gefahren werden. Dazu noch ein bisschen treten, das ist schon fast alles. Aber auch nur fast. Denn die optimale Einstellung des Gerätes und die Techniken des Cyclings sollten erlernt und beachtet werden, damit ein ergonomisches und „gutes Fahrgefühl“ aufkommt.

IC ist leicht zu erlernen und die Fitness-Sportart mit dem am schnellsten messbaren Erfolg. Wegen dieser Leichtigkeit wird IC allerdings oft verkannt und unterschätzt. Mancher hält es eher für einen „zweitklassigen“ Fitness-Sport. Vielleicht ist dies der Grund, weshalb oft auch nur geringe Ansprüche an die Instrukturen gestellt werden. Frei nach dem Motto „Rad fahren kann ja Jeder“ interessieren sich nur wenige dafür, ob ein Instructor über das notwendige Know-how verfügt. In meiner fast neunjährigen Laufbahn wurde ich bisher weder von einem Studioleiter noch von Teilnehmern danach gefragt.

Dabei wissen viele Instrukturen weder wie

ein Bike optimal eingestellt wird, noch welche Techniken und Positionen es gibt, geschweige denn, welche Herzfrequenzbereiche für den Trainingserfolg positive oder negative Auswirkungen haben. Die Bedeutung der richtigen Technik wird unterschätzt und von Langzeitschäden durch falsche oder fehlerhafte Techniken wollen die meisten nichts wissen. Ihnen kommt es eher auf volle und insbesondere harte Classes an. Hauptsache hinterher ist man richtig platt! Bei manchen ist nur auf eines Verlass: „Der Instruktor weiß haargenau, welchen Joke man auf dem Bike anstellen kann.“

Indoor-Cycling ist einerseits so einfach, andererseits aber ein Fitness-Sport, der es in



Strampeln in der Gruppe, das macht den Kopf frei, den Kreislauf

## Wir brauchen Trainer, keine auf dem Bike

**Marc Günther über gefährliche  
im Indoor-Cycling**

sich hat. Es ist sicherlich die intensivste aller Indoor-Sportarten, birgt deshalb allerdings auch ein hohes Potential an möglichen Langzeitschäden sowohl am Bewegungsapparat als auch am Herz-Kreislauf System.

Daher sollten wir uns auf die Wurzeln des Indoor Cyclings besinnen: IC wurde vom Straßenradsport abgeleitet und durch die „Aerobic-Idee“ fitnessfähig gemacht. Anders als in der Aerobic oder beim Tanz sind abwechslungsreiche Choreographien hier jedoch nicht gefragt. Die wahre Philosophie dieser Sportart heißt viel mehr: Ausdauer,

Kondition, mentale Stärke. Deshalb verblüfft es mich immer wieder, was unter dem Namen Indoor-Cycling mancherorts so veranstaltet wird.

Zugegeben – auch ich war mal auf dem Irrweg und stets bemüht, Abwechslung in meine Classes zu bringen. Mir fiel so mancher Unsinn ein und das Verrückte: Meine Teilnehmer haben es geliebt. Zwar bestand ich damals darauf, dass Indoor Cycling nichts mit Fitness-, sondern vielmehr mit reinem Radsport zu tun hat. Trotzdem wendete ich Techniken an, die eher dem Kunstturnen zuzuordnen waren.

Ohne Rücksicht auf die Gesundheit der Teilnehmer kamen die verrücktesten Fahrweisen zustande:

- ✓ Laufen (Running) im Stehen bei hoher Trittfrequenz,
- ✓ Kniebeugen im Stehen,
- ✓ Liegestütze im Stehen/Sitzen und das ein- oder beidarmig,
- ✓ Entfernen des Sattels bei stehender Fahrt,
- ✓ Springen (Jumpen) vom Sattel in den Stand bei hohen Drehzahlen. Eine langfristige Schädigung ist hierbei garantiert.

Grundsätzlich habe ich nichts gegen Techniken wie Jumpen oder Walken, aber sie sollten ausschließlich bei Bergfahrten eingesetzt werden, damit wir muskulär unterstützt fahren.

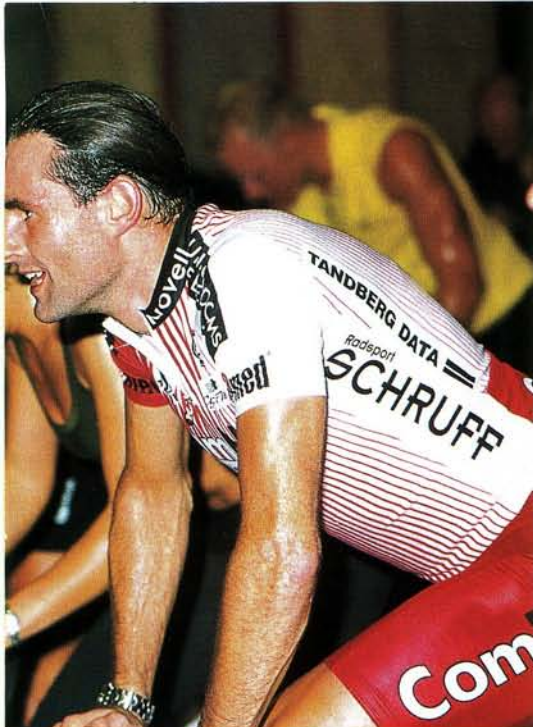
Ein weiteres Problem stellt die richtige Wahl der Trittfrequenz dar. Dank der Fliehkraft und Eigendynamik der Schwungräder sind selbst für Anfänger extrem hohe Drehzahlen möglich.

Wenn ich mir vor Augen halte, dass ich

### Marc Günthers Empfehlungen für Instrukturen:

#### Verheißt mir Eure Fahrer nicht

- ✗ Wir kommen heute nicht um das Zählen der Beats, das Senken der Drehzahlen (BPM/RPM) und das Fahren mit Widerstand herum.  
Nicht nur, dass wir sonst negative Auswirkungen auf die Herzfrequenz riskieren, auch der passive- und aktive Bewegungsapparat werden zu stark strapaziert.
- ✗ Instrukturen einer Anlage sollten nicht als Einzelkämpfer sondern als Team arbeiten. So wird sichergestellt, dass die gleichen Inhalte vermittelt, Kurs-Teilnehmer nicht ständig überlastet werden und technisch einheitliche Standards gelten.
- ✗ Jeder hat eine Grundausbildung im Bereich Grundlagen und Technik absolviert (Auffrischung wenn die letzte länger als 3 Jahre her ist)
- ✗ Nehmt an Weiterbildungen im Bereich des herzfrequenz-orientierten Indoor Cyclings teil
- ✗ Kehrt zurück zu den Grundtechniken
- ✗ Unterlasst Beschäftigungstherapien auf dem Bike (keine Liegestütze, Hanteltraining etc.)
- ✗ Optimierte Eure eigene Technik
- ✗ Gebt Euren Teilnehmern wiederkehrende Informationen über Einstellungen und Techniken
- ✗ Optimierte die Betreuung während der Class (Beraterfunktion)
- ✗ Lasst nur in vernünftigen Trittfrequenzen fahren
- ✗ Haltet Euch an folgende Musiktempi:  
Flachfahrt: 90 – 120 BPM,  
Bergfahrt: 50 – 80 BPM
- ✗ Sprinten nur bei Bergfahrt unter Belastung (max. über 15 sec.)
- ✗ Jumpen oder Walking nur bei Bergfahrt unter Belastung
- ✗ Bevorzugt Fahrten mit Widerstand statt mit Fliehkraft
- ✗ Bildet Euch im Bereich Technik und Herzfrequenzsteuerung weiter



lauf fit und gibt mentale Stärke Foto: Horn-Verlag

## e Entertainer

### Unsitten und unnötige Risiken

früher auf Tracks von „SCOOTER“ mit ca. 160 Beats eine Flachfahrt durchgeführt habe, bei denen mir fast die Patella-Sehne um die Ohren geflogen wäre. Dabei im Sattel 'rumzuhoppeln, hielt ich für völlig falsch und riet deshalb: „den Widerstand erhöhen, dann sitzt du ruhiger“. Dabei waren wir alle längst überlastet, das Laktat stand vielen schon im Auge. Wir hätten uns Zerrungen und Muskelfaserrisse einhandeln können. Solche „Beschäftigungs-Therapien“ sollten heute eigentlich überall der Vergangenheit angehören. Aber das bleibt wohl vorerst noch ein frommer Wunsch.

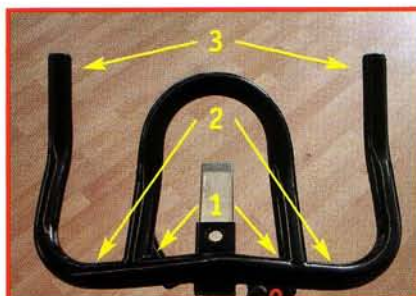
#### Marc Günthers Empfehlungen für Indoor-Cycling-Sportler:

##### Hören Sie auf sich selbst

- ✓ Achten Sie darauf, dass Sie sich während der gesamten Class wohl fühlen
- ✓ Verwenden Sie immer eine Pulsuhr. Wenn das nicht möglich, achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Class durch die Nase atmen (gutes Instrument um subjektiv die anaerobe Schwelle festzustellen)
- ✓ Lassen Sie sich von Ihrem Instructor optimal einstellen und kontrollieren
- ✓ Versuchen Sie selbst Ihre Technik zu verbessern
- ✓ Fahren Sie unbedingt langsamer, falls Sie ein Lied als „zu schnell“ empfinden, passen Sie sich nicht dem Rhythmus an,
- ✓ Machen Sie nicht jeden Unsinn auf dem Bike mit
- ✗ Fragen Sie Ihren Trainer nach seiner Ausbildung

## Der richtige Griff, der beste Sitz

Leider werden noch immer unterschiedlichste Ansichten verbreitet und Techniken vermittelt. Das führt oft zu Missverständnissen und Begriffsverwirrungen unter den Indoor-Cyclern. Deshalb stelle ich hier die wichtigsten Begriffe und Techniken noch einmal vor. Ich verwende dabei Erklärungen, die in der IC-Welt allgemein anerkannt sind und auch der Lehrmeinung der führenden Ausbildungsorganisationen entsprechen.



### Die Griffpositionen:

Jede dieser Positionen hat ihre Berechtigung und ist für spezielle Fahrtechniken geeignet.

#### Griffposition 1:

- unstabilste Position, daher nur zur sitzenden, flachen Fahrt geeignet (Trittfrequenz 80 - 120 bpm/rpm)
- auf keinen Fall klettern oder sprinten

#### Griffposition 2:

- stabile Position zur flachen Fahrt und zur Bergfahrt im Sitzen
- stehende Technik am Berg (Walking)
- immer gesamte Handfläche auflegen!

#### Griffposition 3:

ausschließlich für Bergfahrten im Stehen geeignet

- Vorzugsweise Daumen auf beide Lenkerenden (kein unbedingtes MUSS)
- Hände nicht fest um den Lenker greifen (fühlen und nicht klammern)

### Die Einstellungen:

Bei allen Einstellungen ist es wichtig, dass Sie in Fahrposition sitzen und dabei die Hände am Lenker haben.

Sattelweite und -höhe sind aus dem Strassenradsport übernommen.



#### 1. Sattelhöhe:

Pedal nach unten (in 6 Uhr-Stellung)  
 Ferse auf's untere Pedal stellen (Knie gestreckt, Becken gerade)  
 dann Mittelfuß auf Pedalachse, Kniegelenk ist in tiefster Pedalstellung leicht gebeugt.

#### 2. Sattelweite:

Pedale waagrecht (3/9-Uhr-Position)  
 Mittelfuß (Fußballen) befindet sich genau auf der Pedalachse  
 Sattel so weit vor oder zurück stellen, dass ein Lot von der Vorderseite des Knies fallend auf die Pedalachse zeigt.



#### 3. Lenkerhöhe:

Ideal: Lenker in Sattelhöhe  
 Höherstellung ist möglich, insbesondere bei Rückenbeschwerden eine höhere (aufrechtere) Sitzposition wählen!



#### 4. Entfernung des Lenkers zum Sattel:

Ideal wäre, wenn der Lenker so eingestellt werden kann, dass er eine Ellenlänge entfernt ist.

Es sollte aber nicht die Sattelweite (siehe 2.) verändert werden, da sich die idealen Kniewinkel negativ verändern!



#### In der nächsten shape up:

Tipps zur effizienten Belastungssteuerung beim Indoor Cycling  
 - die richtige Technik, das A und O