

shape U

C 5243 • Nummer 3 • Juni/Juli 2002 • 2,80 € • 5 sFr

Das Magazin der
Fitness-Studios

Kilo Killer

Mit GLYX
kriegen auch Sie
Ihr Fett weg

Fitness

**Pilates pusht
das Powerhouse**

Health

**Fußpilz – Kein Grund
zur Panik**



Food

**Zu viel Eiweiß
zu wenig Grünzeug**



Sommer-Training
Der große Wurf

Mehr Pep für Brust und Triceps



Foto: Horn-Verlag

Indoor-Cycling – längst mehr als Tempo bolzen bis zur Erschöpfung. Heute gehören Warmup, Cooldown und systematische Trainingssteuerung zu jeder Stunde

Von der Tour der Leiden zur Tour de fit

Am Anfang war es eher ein Überlebens-Training für verhinderte Radrenn-Profis

Erst die Abkehr vom Leistungs-Wahn machte Indoor Cycling zum Fitness-Sport

Am Anfang gab es nur Häme und Skepsis. Als Indoor Cycling zu Beginn der 90'er Jahre den deutschen Fitnessmarkt erreichte, blickten viele ungläubig auf die fahrradähnlichen Stahlkonstruktionen mit den übergroßen Schwunsscheiben.

Die Vorbehalte übertrugen sich auf die ganze Idee: „Jetzt auch noch Fahrrad fahren in der Gruppe? Radfahren ist doch eher etwas für Individualisten!“

Kaum zu glauben, dass sich tatsächlich Freiwillige fanden, die bereit waren sich viele Stunden auf diesen Geräten zu quälen. Zudem schwitzten sie, wie bei wohl kaum einer anderen Sportart.

„Das wird sich nicht lange halten.“ Oder „Das wird auf Dauer langweilig.“ war zunächst die Meinung der Fitnesswelt.

Niemand hätte es damals für möglich gehalten, dass sich diese Sportart so schnell durchsetzen und einen derartigen Zulauf verbuchen würde.

Falsch gedacht, denn genau wie Aerobic, die Urmutter aller Fitness-Workouts, ist Indoor Cycling heute ein fester Bestandteil der vielfältigen Fitnessszene und aus den meisten Studios nicht mehr weg zu denken. Viele Anlagen verbuchen immer noch Teilnehmerzahlen, die ihre Kapazitäten oft bis an die Grenzen auslasten.

Indoor Cycling zeichnet sich besonders durch seine Einfachheit aus. Gerade mal drei grundlegende Techniken und eine kreisrunde Pedalbewegung zum Takt der Musik – das ist alles. Einige der Gründe, die dafür sorgten, dass sich nun endlich

auch Männer in den Kursraum wagten. Ich erinnere mich noch sehr gut an meine ersten „Gehversuche“ im Indoor Cycling. Ich verfügte weder über eine fundierte Ausbildung, noch besaß ich Erfahrungen im Bereich Group-Fitness.

Marc Günthers Empfehlungen für Indoor-Cycling-Instructoren:

Technik lernen, Ausdauer ochen, Akrobatik vermeiden

- Indoor Cycling gehört zu den intensivsten Group-Fitness Sportarten.
- Ihr müsst Euch Eurer Verantwortung bewusst sein und diesen Sport beherrschen.
- Eure Teilnehmer vertrauen, folgen und kopieren Euch. Ihr müsst ein Maximum an Betreuung liefern, damit kein Teilnehmer gefährdet und der Erfolg der Class sowie des Indoor Cyclings sichergestellt wird.

Dazu gehören:

- Grundausbildung im Bereich Basics und Technik (Auffrischung mindestens alle drei Jahre)
- Weiterbildung im Bereich des herzfrequenzorientierten Indoor Cyclings
- Zusatzqualifikation im Umgang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Folgen
- Intensives eigenes Training der Techniken bis zur Perfektion
- Eigenes Ausdauertraining außerhalb der Classes
- Überbelastung der Teilnehmer vermeiden, Motivation und Animation nicht übertreiben, so dass eine extensive Belastung der Teilnehmer möglich ist.
- Optimieren der Betreuung bei Einstellungen, Technik und Herzfrequenzsteuerung vor Beginn der Class
- Intensivere Betreuung während der Class
- Möglichkeit der Nachbetreuung im Anschluss an die Class
- Häufiges Erklären der Einstellungen und Techniken für die Teilnehmer
- Runter von den hohen Beats
- Zurück zu den Grundtechniken, keine Akrobatik auf den Bikes, wie Liegestütze, Kniebeugen, Hanteln etc.
- Stehende Techniken nur bei langsamen Beats
- Sprinten nur am Berg

Wie die meisten Cykler, stammte ich auch aus dem Leistungs-Radsport, und die Aerobic- und Fitnesswelt nahm ich alles andere als ernst. Helfende Hände von Aerobictrainern, die mir „Counten“ beibringen wollten und mir die Empfehlung gaben, die Beats pro Minute zu zählen wies ich damals achtlos zurück.

Meine Kurse waren unglaublich hart, schließlich musste ich mich als Leistungssportler doch profilieren und den Teilnehmern zeigen, was ich drauf habe. Ich genoss es geradezu, wenn meine Gruppe förmlich aus dem Raum gekrabbelt ist, dabei zu mir auf schaute und nicht verstand, dass ich die hohen Anforderungen locker wegsteckte.

Ich konnte mich einfach nicht darauf einstellen, dass ich es hier nicht mit Radprofis zu tun hatte, sondern mit Fitness-



Sportlern, die ich ständig bis ans Limit ihrer Leistungsfähigkeit trieb.

Viele trugen ein Herzfrequenz-Messgerät, aber ich war nicht in der Lage, diese vielen Menschen fach- und sachgerecht zu begleiten.

Techniken, wie Laufen im Stehen in Verbindung mit Kniebeugen und Liegestütze im Stehen und im Liegen gehörten einfach zu meinen Classes.

Mit viel zu schneller Musik und lautem Geschrei trieb ich meine Leute zu Höchstleistungen an. Beats über 140 waren keine Seltenheit. Trotz dieser viel zu schnellen Drehzahl habe ich sogar noch zum Sprinten animiert und damit die Drehzahl weiter erhöht.

Unter „Cueing“ verstand ich, die Teilnehmer ständig anzusprechen und extrem zu motivieren, und auch der Rest meiner Trainer-Fähigkeiten ließ stark zu wünschen übrig.

Nach etwa ein bis eineinhalb Jahren verging selbst mir langsam die Lust. In Folge der ständig zu hohen Belastung ließ das Leistungsvermögen meiner Teilnehmer sowie mein eigenes stark nach und meine Motivation war gleich Null.

Marc Günthers Empfehlungen für Indoor-Cycling-Sportler:

Fahr' nie ohne Radler-Hose, Trink-Boddle, Puls-Uhr

- Bevor Sie sich für einen Instructor bzw. eine Fitnessanlage entscheiden, versichern Sie sich der Fach- und Sachkenntnis der Instructoren.
- Fragen Sie nach einem Zertifikat. Ausgebildete Instructoren haben immer einen Nachweis über ihre Ausbildung. Scheuen Sie sich nicht, um ein intensives Beratungsgespräch zu bitten, insbesondere wenn Sie neu mit Indoor Cycling beginnen möchten.

Meine Tipps:

- Frühzeitig im Kursraum erscheinen und Einstellungen und Fahrtechniken beim Instructor hinterfragen, erläutern und kontrollieren lassen.
- Grundsätzlich das Bike ohne Hektik einstellen
- Immer eine gepolsterte Radlerhose verwenden
- Mindestens 0,7l Flüssigkeit zum Kurs mitbringen
- Zu intensive Belastung vermeiden (z.B. zu hohe Trittfrequenzen), nur Anforderungen mitfahren, bei denen das Wohlfühl vorhanden bleibt,
- Grundsätzlich mit Herzfrequenz-Messgerät fahren, Anwendung und Belastungssteuerung vom Instructor erläutern lassen.

Das Gleiche war am gesamten Markt zu verzeichnen. Die Teilnehmerzahlen gingen stark zurück. „Es tut mir einfach nicht gut“ war von den meisten zu hören.

Erfahrungen und Erkenntnisse der Hersteller, Presenter, Instructoren und nicht zuletzt der Einfluss von Medizinern gaben dem Indoor Cycling eine neue Richtung. Die harten Classes, die eher Schlachtfeisten glichen, sollten inzwischen überall der Vergangenheit angehören. Und auch die Ausbildung bietet Instructoren heute viel mehr als nur fahren, fahren, fahren... Indoor Cycling entwickelt sich ständig weiter und ist längst nicht mehr auf dem Stand, den wir noch vor drei, vier Jahren hatten. Neue, moderne Konzepte der führenden Hersteller und Ausbildungsorganisationen garantieren einen guten Know-how Transfer.

Zusätzlich folgen Jahr für Jahr viele hundert begeisterte Cykler dem Aufruf der Convention-Veranstalter und erleben Cycling auf höchstem Niveau. Sie verbringen viele Stunden auf den Bikes, um ihre Technik zu optimieren und neue Methoden kennen zu lernen.

Indoor-Cycling mußte einfach anders werden. Es kam die mentale Zeit, und auch ich ging dazu über, mit meinen Teilnehmern autosuggestive Radreisen zu unternehmen. Die Beats wurden ruhiger, die Musik seichter, und ich erzählte – manchmal bei Kerzenschein – die Details einer imaginären Radtour.

Weder ich noch meine Gruppen waren mehr überlastet. Viele berichteten mir von neuer Motivation und Leistungszuwachs. Reiner Zufall?

Zeitgleich genoss ich meine erste Indoor Cycle Ausbildung, von der ich mir erhoffte mehr Hintergründe über Trainingssteuerung für Fitness-Cykler zu erfahren.

Fehlanzeige – offenbar verwechselte mancher Ausbilder die Seminare mit einer Werbeveranstaltung. Weiterführende Veranstaltungen wurden zu der Zeit noch nicht angeboten.

So machte ich mich an die Arbeit, ließ mir von Aerobic-Instructoren „Cueings“ und „Counten“ beibringen und beschäftigte mich intensiv mit Indoor Cycling und Herzfrequenzsteuerung.

Ende der 90'er orientierte sich dieser junge Fitness-Trend neu. Die mehrjährigen



Der Autor:
Marc Günther,
PRECOR Indoor Cycle
Fit Master Trainer
und Presenter,
Coordinator im Sport
Treff DANY Koblenz,
Auditor der Fa.
In-night-express
Email:
<marc-indoorcycling
@t-online.de>

In der nächsten Ausgabe:

Marc Günther gibt Ihnen wertvolle Tipps und Hinweise zu Trainings-Technik und Fitness-Effektivität beim Indoor Cycling.