

Indoor-Cycle

Indoor-Cycle sind aus modernen Fitnessstudios nicht mehr wegzudenken. Vor allem mit „Virtual-Reality“- Unterstützung wird Indoor-Cycling zum echten Erlebnis. Die eingebaute Schwungscheibe imitiert die Bewegungsenergie, welche sich auf dem freien Rad aufbaut. Vorsicht ist allerdings geboten: bei fixierten Füßen kann ein übermütiger Antritt zu Verletzungen führen, da der sonst übliche Leerlauf fehlt. Die positive Seite dieser Konfiguration ist die homogene Trittfrequenz, die vor allem im Profiradsport angestrebt wird. Eine weitere Besonderheit ist die stufenlose Einstellung der Bremskraft durch den Schraubhebel. Das fehlende Feedback der konkreten Stufe ermöglicht es dem Sportler, sich während des Trainings ausschließlich auf seinen Körper zu konzentrieren; externer Leistungsdruck spielt im Gegensatz zu Geräten mit Stufen-gebundener Einstellung eine untergeordnete Rolle. Wie bei allen Sportgeräten, sollte vor Allem bei gemeinschaftlich genutzten Rädern die passende Sitz- und Lenkerposition überprüft werden, unangemessene Einstellungen können längere Einheiten schnell ungemütlich machen.

Neben computergestützten Programmen stellen wir im Folgenden einen 16-wöchigen Trainingsplan bereit, welcher individuell einsetzbar ist. Die Herzfrequenzreserve (HFR) setzt sich dabei aus Ihrem Ruhepuls (RP) und der maximalen Herzfrequenz (MH) zusammen. Sollte diese für Sie unbekannt sein, liegt sie meist im Bereich Ihres Lebensalters subtrahiert von 220. Die benötigte Formel für die Herzfrequenzreserve lautet wie folgt: $HFR = MH - RP$. Für das Training sollten Sie die angegebene Prozentzahl zu Ihrem Ruhepuls addieren.

Phase 1: Grundlagenausdauer 1, Dauermethode

60% HFR	30 min, 3x Woche
---------	------------------

Phase 2: Grundlagenausdauer 2, Dauermethode

65% HFR	45 min, 4x Woche
---------	------------------

Phase 3: Intervalltraining

Intervalle 75% HFR, Pausen 50% HFR	3x15 min, 2x5 min Pause, 4 x Woche,
------------------------------------	-------------------------------------

Phase 4: Hoch intensives Intervalltraining

Intervalle 85% HFR, Pausen 60% HFR	6x5 min, 5x5min Pause, 4x Woche
------------------------------------	---------------------------------