

Fit mit Spinning

# RAN ANS RAD

**Herbst und Winter sind spätestens seitdem es Indoor-Cycling gibt, kein Alibi mehr, sich nicht in Bewegung zu halten: vom Hometrainer über den Cycle-Trainer bis zum Spinning-Bike – Varianten im Trockenen seine Runden zu drehen, gibt es reichlich! Die Sportmedizin Hellersen gibt Tipps für das Training des Herz-Kreislauf-Systems.**

Mit Indoor-Cycling wird Radsport in geschlossenen Räumen bezeichnet, z.B. zu Hause oder im Fitness-Studio. Ein Vorteil des Indoor Cycling ist die Gelenk schonende Belastung. Drei Varianten können unterschieden werden: Jeder kennt den sog. Hometrainer (Fahrrad-Ergometer), der in Fitness-Studios und in vielen Haushalten (oft ungenutzt) im Keller steht.

Über die Einstellung der Wattzahl wird die Belastung definiert (Kosten ab 100 Euro). Die zweite Variante stellt der Cycle-Trainer (Rollentrainer) dar. Dabei



wird das Rad mit dem Hinterrad auf eine Rolle gespannt. Der Sportler kann also auf seinem altbewährten Rad Action haben (Kosten ab 150 Euro). Es empfiehlt sich, sog. Rollenreifen auf das Hinterrad zu montieren. Die dritte Möglichkeit stellt das Spinning-Rad (auch Indoor-Bike genannt) dar – vorzugsweise in Fitness-Studios anzutreffen. Immer mehr Radsportliebhaber kaufen sich dieses Bike mit großer Schwungscheibe, was optimale Trittergonomie ermöglicht, auch für den Hausgebrauch (Kosten ab 300 Euro).

Ein Bremssystem mit stufenloser Bremskraftverstärkung sorgt für den gewünschten Tretwiderstand und ein Speziallenker ermöglicht drei verschiedene Lenkerpositionen. Die wichtigsten Techniken des Spinning sind das Pedalieren sowie die verschiedenen Griff- und Trittvarianten. Auch für das Spinning gilt die klassische Dreiteilung einer Unterrichtseinheit mit Warm-up, Workout und Cool down. Die zeitlichen Umfänge können dabei erheblich variieren, je nach Trainingszustand des Einzelnen.

## Hohe Belastung

Die Gefahr des Spinnings liegt nach den Ergebnissen von Studien aus Münster und Luxemburg in sehr hohen Belastungen während der Trainingseinheiten. Die Gründe für eine zu hohe Intensität sind auf der Seite des Sportlers in der falschen Vorstellung über den richtigen Trainingsbereich, einem mangelnden Körpergefühl und in der Motivationslage zu suchen. Es konnte gezeigt werden, dass es sinnvoll ist, seine Trainingsbelastung beim Indoor-Cycling über die Herzfrequenz zu steuern.

Vor allem älteren Aktiven oder Herz-Kreislaufpatienten bzw. Neu-Einsteigern ist zu empfehlen, im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung vorab die Belastbarkeit unter kontrollierten Bedingungen auf dem Fahrradergometer inkl. Belastungs-EKG und Laktatbestimmung (besser noch mit Spiroergometrie) zu testen. So kann individuell ein Herzfrequenzbereich ermittelt werden, in dem die überwiegende Zeit trainiert werden sollte (sog. aerober Bereich).

Denn die gewünschten positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings auf gesundheitlich relevante Faktoren setzen eine Trainingsbelastung mit aerober Intensität voraus. ■

Astrid M. Offer / Sportmedizinerin / Dipl.-Sportlehrerin

Abt. Sportmedizin Hellersen | Foto: A. Bowinkelmann