

## Indoor-Cycling – Das Equipment

Das Equipment, das du für einen Spinningkurs benötigst, ist überschaubar. Am wichtigsten ist eine bequeme Radlerhose. Beim Kauf solltest du darauf achten, dass sie – im wahrsten Sinne des Wortes – gut sitzt. Sie sollte ein hochwertig verarbeitetes Polster besitzen, nirgendwo einschneiden und nicht scheuern. Während einer Spinningstunde musst du nämlich oft aufstehen und dich wieder setzen. Obenrum muss es nicht unbedingt ein Radtrikot sein. Auch ein Funktions-Shirt reicht aus. In der Regel gilt: je atmungsaktiver, desto besser. Viele unserer Räder sind an den Pedalen auch mit Körben ausgestattet, die du mit normalen Turnschuhen benutzen kannst.

Wenn du schon fortgeschritten bist, kannst du Deinen Fuß mit Fahrradschuhen an den Klickpedalen fixieren. So überträgst Du noch mehr Kraft aufs Pedal und Dein Tritt wird flüssiger. Dein Körper benötigt bei einer schweißtreibenden Spinningstunde ausreichend Flüssigkeit, deswegen solltest Du immer mindestens eine Trinkflasche dabei haben. Mit einem Handtuch kannst Du Dich zwischendurch vom Schweiß befreien. Um Dein Training effektiv zu steuern und zu verhindern, dass du dich überanstrengst, empfehlen wir den Gebrauch einer Pulsuhr. Der Instruktor berät Dich gerne, in welchem Herzfrequenz-Bereich Du effektiv und gesund trainierst. Der Blick auf die Uhr verrät Dir, ob Du im grünen Bereich bist, oder ob Du Widerstand und Trittfrequenz anpassen solltest.

## Sitzposition auf dem Bike

Beim Indoor-Cycling ist es wichtig, Haltung zu bewahren, um Schmerzen vorzubeugen und mehr aus dem Training rauszuholen. Zu diesem Zweck kannst Du das Rad auf deine Körpermaße einstellen – die Einweisung für die passende Position erklärt Dir Dein Instruktor. Den Sattel solltest Du so justieren, dass deine Knie auch dann leicht angewinkelt bleiben, wenn sich Deine Füße in der tiefsten Position befinden. Die Beine sollten nie ganz durchgedrückt sein. Der Abstand von Lenker zum Sattel sollte sich angenehm anfühlen. Etwa 60 Prozent deines Gewichts ruhen auf dem Sattel, die restlichen 40 Prozent auf dem Lenker. Den Rücken rundest Du dabei leicht, damit die Schultern und Wirbel beweglich bleiben. Für Anfänger und Menschen mit Rückenproblemen empfiehlt sich eine hohe Lenkerposition, Fortgeschrittene stellen ihn sportlich, bis auf die gleiche Höhe des Sattels ein.

## Das erwartet Dich beim Training

Wie ein Indoor-Cycling-Kurs abläuft, hängt zu einem großen Teil davon ab, wie der Instruktor die Stunde strukturiert. Dennoch gibt es Elemente, die in keiner Stunde fehlen dürfen. Dazu gehört zum Beispiel das Einfahren. Zum Aufwärmen wird bei geringem Widerstand mit relativ hoher Trittfrequenz in die Pedale getreten. Das bringt die Herzfrequenz und den Kreislauf in Schwung und wärmt die Muskeln auf. Um die Beine

an die folgenden intensiven Belastungen zu gewöhnen, erfolgt dann in der Regel eine erste kurze Belastung und eine Änderung der Sitzposition. Dafür wird der Widerstand hochgedreht, sodass du nun langsamer, mit etwa 80 Umdrehungen pro Minute, in die Pedale trittst. Dabei kommst du mit dem Hintern aus dem Sattel und fährst im Stehen – das ist der so genannte Wiegetritt. In dieser Position werden außer den Beinen auch der untere Rücken und die Rumpfmuskulatur beansprucht. Außerdem wird dein Kreislauf noch intensiver gefordert, du verbrennst mehr Kalorien.

Der Hauptteil des Kurses ist geprägt durch einen ständigen Wechsel der Intensität – je nachdem, ob der Kurs eher die Fettverbrennung ankurbeln oder die Grundlagen-Ausdauer verbessern soll. Dabei werden kurze und lange Berge simuliert und kurze Sprints eingebaut. Zum Schluss jedes Cycling-Workouts gibt es einen Cooldown, um die Herzfrequenz langsam zu normalisieren. Ein Stretching zum Ende der Stunde soll Muskelverkürzungen zu verhindern. Es fördert zudem die Durchblutung und kann so Muskelkater vorbeugen.

## Welche Muskeln werden trainiert?

Beim Indoor Cycling werden alle Muskeln des Beins intensiv beansprucht. Die Oberschenkelvorder- wie –rückseite (Quadrizeps und Hamstrings) werden genauso trainiert wie die Waden und Schienbeinmuskeln. Aber auch sämtliche Gesäßmuskeln sowie Deine Rücken- und Bauchmuskeln (schräge Bauchmuskeln) kommen dauernd zum Einsatz. Zu den beanspruchten Hauptmuskelgruppen gehören auch die Oberarme (Bizeps, Trizeps) und die Brustmuskulatur.

**Der Freeze** stärkt Rumpfmuskulatur und Beine (NICHT bei Knieproblemen anzuwenden)

**Der Pullback** stärkt die rückseitige Oberschenkelmuskulatur (diese ist oftmals verkürzt).

**Bauch und Arme** werden ebenfalls gekräftigt (NICHT bei Bandscheibenbeschwerden anzuwenden)

**Vorne tief** trainiert Arme, den oberen Rücken und die seitliche sowie hintere Oberschenkelmuskulatur.

## Empfohlene Ausgleichskurse

Functional Training, Langhantel oder Pilates