

RIDE INSIDE

TRAININGSHANDBUCH INDOORCYCLING

SO MACHEN SIE DAS MEISTE AUS SMART- UND ROLLENTRAINERN, STUDIOKURSEN, APPS, E-CYCLING & CO.

**INDOOR-
WORKOUTS**

**TAKTIK + TIPPS FÜR
VIRTUELLE RENNEN**

**DAS RICHTIGE
EQUIPMENT**

**DER ÜBERGANG
ZWISCHEN DRINNEN
UND DRAUSSEN**



JOE FRIEL MIT JIM RUTBERG

RIDE INSIDE

TRAININGSHANDBUCH INDOORCYCLING

SO MACHEN SIE DAS MEISTE AUS SMART- UND
ROLLENTRAINERN, STUDIOKURSEN, APPS, E-CYCLING & CO.

JOE FRIEL
MIT JIM RUTBERG

covadonga
TRAININGSPARTNER

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel »Ride Inside: The Essential Guide to Get the Most Out of Indoor Cycling, Smart Trainers, Classes, and Apps« bei VeloPress, Boulder/Colorado.
© 2020 Joe Friel / Jim Rutberg

Joe Friel mit Jim Rutberg:
Ride Inside – Trainingshandbuch Indoorcycling

Aus dem Amerikanischen von Kristina Flemm
© der deutschsprachigen Ausgabe: Covadonga Verlag – 2020
Covadonga Verlag, Spindelstr. 58, D-33604 Bielefeld
ISBN (Print): 978-3-95726-047-5
ISBN (E-Book): 978-3-95726-056-7

Coverfoto: Wahoo Fitness
Gestaltungs- und Layoutkonzept: Vicki Hopewell, Lisa Williams
E-Book-Herstellung und Auslieferung: readbox publishing, Dortmund, www.readbox.net

Die Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft, ohne dass eine Garantie übernommen werden könnte. Eine Haftung des Autors bzw. der Verlage für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Es ist empfehlenswert, sich zuvor ärztlich untersuchen zu lassen, bevor man ein Trainingsprogramm aufnimmt. Dies gilt auch im Hinblick auf die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Abläufe, insbesondere für alle Personen mit Vorerkrankungen.

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Covadonga ist der Verlag für Radsportliteratur.
Die Reihe »Covadonga Trainingspartner« vereint Klassiker und Standardwerke der Trainingslehre – für Radfahrer, Triathleten, Läufer und Schwimmer.

Besuchen Sie uns im Internet: www.covadonga.de

INHALT

Vorwort von Stephen Seiler, PhD
Einleitung

-
- 1** WARUM DRINNEN RAD FAHREN??
 - 2** DRINNEN UND DRAUSSEN: DIE UNTERSCHIEDE
 - 3** DAS INDOORCYCLING-EQUIPMENT
 - 4** DIE EINRICHTUNG IHRER TRAININGSUMGEBUNG
 - 5** DIE VIER MÖGLICHKEITEN, DRINNEN ZU FAHREN
 - 6** FIT UND SCHNELL, DRINNEN WIE DRAUSSEN
 - 7** ZIELGERICHTETES TRAINING, DRINNEN WIE DRAUSSEN
 - 8** INDOOR-EINHEITEN UND INTENSITÄT
 - 9** WIE SIE ALLES ZUSAMMENFÜHREN
-

Anhang: Indoor-Trainingseinheiten
Danksagung
Literaturverzeichnis
Die Autoren

VORWORT

VON STEPHEN SEILER, PHD

Mein Indoorcycling-Abenteuer begann vor drei Jahren in einem Krankenhauswartzimmer. Dort wartete ich mit einem geschwellenen, schmerzenden Bein darauf, dass Blutuntersuchungen durchgeführt und Diagnosebilder angefertigt wurden. Die Untersuchungen ergaben, dass ich ein großes Blutgerinnsel im Oberschenkel hatte, was erklärte, warum sich der Gang zum Briefkasten für meinen mit Blut und Sauerstoff unterversorgten Unterschenkel wie wiederholte 400-Meter-Sprints anfühlte. Die Blutuntersuchungen zeigten auch, dass ich eine genetische Störung hatte, die mich sehr anfällig machte, auch wenn ich mich so verhielt, als hätte mich mein jahrelanges Training unverwundbar gemacht. Über Jahre hinweg ständig in Universitätsmeetings zu sitzen, keine Zeit für mein gewohntes Training zu haben und meine vielen Geburtstage hatten sich gegen mich verschworen. Während ich auf die Krankenschwester wartete, öffnete ich Google und plante eine Revolution. Die Möbel aus dem Wohnzimmer im Obergeschoss würden Trainings-Equipment weichen. Eine tägliche, effiziente Dosis Sport war angesagt, und ich begann, nach den richtigen Trainingswerkzeugen zu suchen.

Heute habe ich einen kleinen Fitnessraum mit Kugelhanteln, einer Langhantel, die mit Gewichten an einem Ende in eine Ecke gequetscht ist, Fitnessbändern, Gewichtswesten, einem Skilanglauftrainer und einem Indoortrainer zum Radfahren. Ich benutze alles davon, aber unterschiedlich häufig, und mein Radtrainer war die wichtigste Investition. Dieses Trainingsgerät setze ich am meisten und mit Abstand am liebsten ein! Ich habe meinen Fitnessraum so eingerichtet, dass er möglichst effizient ist. Was ich niemals erwartet hätte, ist, wie viel Spaß es mir machen würde, ganz

allein in diesem Raum zu trainieren und zu schwitzen. Außerdem hat sich herausgestellt, dass ich überhaupt nicht allein bin. Unabhängig davon, an welchem Tag oder zu welcher Uhrzeit ich auf dem Indoortrainer fahre, bin ich immer mit Radfahrern auf der ganzen Welt verbunden!

Da Sie diese Zeilen lesen, haben Sie vermutlich vor, es mir und Millionen anderer begeisterter Indoor-Radsportler gleichzutun. Wie bei allen Dingen gibt es auch beim Indoorcycling eine Lernkurve. Die alten wackligen Rollentrainer, die Sie jetzt vielleicht im Kopf haben, gehören der Vergangenheit an. Moderne Indoortrainer sind ausgereifte Hightech-Produkte. Zudem sind sie komplizierter als die Spinningbikes von früher! Wie stelle ich sie richtig ein? Was zum Kuckuck ist ein »PowerUp«? Wo landen meine Trainingsdaten? Was ist der »ERG«-Modus? Ist eine einstündige Fahrt auf dem Indoortrainer mit einer einstündigen Fahrt im Freien vergleichbar? Warum schwitze ich so viel?

In den letzten 18 Monaten habe ich mehr als 500 Stunden auf meinem Indoortrainer verbracht. Ich brauchte lange, um mich allmählich mit den Regeln und Werkzeugen des Indoorcyclings vertraut zu machen, die Verbindungen zu vereinfachen, das Training effektiver zu gestalten und die Gruppenfahrten und Rennen noch motivierender und unterhaltsamer zu machen. Dank Joe Friel und *Ride Inside* wird Ihre Lernkurve deutlich steiler ausfallen als meine.

Joe Friel kennt sich mit Ausdauertraining in jeder Form bestens aus. Seit Jahrzehnten bringt er anderen mit seinen Büchern und durch seine Tätigkeit als Coach kluges Ausdauertraining näher. Jetzt hat er den ultimativen Ratgeber für alle geschrieben, die mit Indoorcycling starten möchten. Ob Sie jung oder alt sind, noch völlig außer Form oder bereits Altersklassensieger – er wird Ihnen bei Fragen zur Technik helfen, die Unterschiede zwischen Indoorcycling und Radsport im Freien erklären und zeigen, wie Sie einen Trainingsplan entwickeln können, der zu Ihrem Leben und zu Ihren zeitlichen Möglichkeiten passt.

Als Sportwissenschaftler versuche ich, zu verstehen, wie der menschliche Körper funktioniert. Obwohl ich schon 30 Jahre lang geforscht und zahlreiche Sportarten leistungsorientiert betrieben hatte, fühlte ich mich nie

so sehr im Einklang mit meinem eigenen Körper und seiner Reaktion aufs Training wie jetzt, da Indoorcycling so effektiv geworden ist und mir so viel Kontrolle verleiht. Mit der Lektüre von *Ride Inside* werden Sie nicht nur ein fantastisches Fitness-Instrument entdecken, sondern auch ein Fenster öffnen, das Ihnen den Blick auf Ihren eigenen Körper und seine Funktionsweise freigibt. Viel Erfolg dabei!

EINLEITUNG

Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal an einem sonnigen Frühlingsmorgen freiwillig drinnen trainieren würde, aber hier war ich nun also und schwang mein Bein über das Oberrohr, um eine Stunde vor einem Computerbildschirm zu fahren. Ich fahre noch immer gern draußen, und dort finden auch beinahe alle Radsport- und Triathlonveranstaltungen statt, auf die wir im Training hinarbeiten, doch die verbesserte Technik, die stetig wachsende Community und seine Einfachheit machen Indoorcycling heute attraktiver denn je. Die Indoor-Einheit an jenem Tag und die vielen, die folgen sollten, bereiteten mir so viel Spaß, dass Indoorcycling nun unabhängig vom Wetter ein regelmäßiger Bestandteil meines Trainings ist.

Sicherlich bin ich nicht der Einzige, dem Indoorcycling jetzt reizvoller erscheint als früher. Ehrlich gesagt, dauerte es eine Weile, bis ich die Indoor-Radsportszene für mich entdeckte. Seit Jahrzehnten bin ich Radsportler und Triathlet, und mit über 70 habe ich nun mehr Freizeit und kann meinen Tag so planen, dass ich zur besten Zeit draußen fahren kann. Doch als Trainer ist mir bewusst, dass sich das Indoortraining in den letzten zehn Jahren durch technologische Fortschritte von einer zweitklassigen Trainingsalternative zu einem essenziellen Werkzeug entwickelt hat, das gegenüber dem Training im Freien bedeutende Vorteile bieten kann. Heutzutage trainiert man nicht drinnen, weil das Wetter zu schlecht ist, um draußen zu fahren; man trainiert drinnen, weil man ein tolles Workout absolvieren möchte.

Auch wenn es schon seit Jahrzehnten Indoortrainer und Spinningkurse in Fitnessstudios gibt, begann die neue Indoorcycling-Revolution mit der Entwicklung von elektronischen »Smarttrainern«. Die unpraktischen klassischen Indoortrainer von früher wurden durch Geräte ersetzt, die den

Widerstand, den der Fahrer spürt, überwachen und regeln können. Apps wie Zwift, TrainerRoad, The Sufferfest, Rouvy und FulGaz heizten das Ganze mit ihren Trainingsinhalten noch einmal an, verbanden Radfahrer rund um den Erdball miteinander und ermöglichten es ihnen, in virtuellen Welten zusammen zu fahren. Für viele Sportler sind die Tage, als sie sich allein auf einem lauten klassischen Rollentrainer quälten, nur mehr eine blasse Erinnerung.

Da Radsportler und Triathleten sich gern mit anderen messen, dauerte es nicht lange, bis einige Fahrer virtuelle Rennen auf Zwift und anderen Apps organisierten. 2018 veranstalteten lokale Vereine Online-Rennserien, und Profiteams merkten, dass virtuelle Gruppenfahrten und Rennen den Fans die Möglichkeit boten, mit ihren Lieblingsprofis zu interagieren, und die Teams dadurch für Sponsoren wertvoller wurden. Seit der Einführung virtueller Rennen sind bereits deutlich mehr als eine halbe Million Menschen aus der ganzen Welt auf diese Weise gegen andere angetreten. Wenn Radsportler drinnen fahren, können sie ihre Fitness mit der einer Gruppe Gleichgesinnter – aus der ganzen Welt – vergleichen, und das zu jeder Tages- und Nachtzeit und ohne sich Sorgen um platte Reifen, Stürze oder Verkehrsunfälle machen zu müssen.

Das Interesse am Indoortraining und E-Racing stieg Anfang 2020 noch einmal sprunghaft, als eine globale Pandemie Menschen auf der ganzen Welt zwang, zu Hause zu bleiben, um die Ausbreitung eines hochansteckenden Virus zu verlangsamen. Alles, was draußen stattfand, von lokalen Gruppenausfahrten bis hin zu Profirennen, wurde abgesagt. In manchen europäischen Ländern wurde sogar Radfahren zu Freizeitzwecken untersagt. Zwischen März und April 2020, in einer Jahreszeit, in der die Anzahl der von virtuellen Trainingsplattformen hochgeladenen Dateien gewöhnlich sinkt, stieg beim Online-Coaching-Anbieter TrainingPeaks die Anzahl der von Zwift hochgeladenen Dateien im Vergleich zum selben Zeitraum des Jahres 2019 um 500 Prozent.

Wahrscheinlich bleiben virtuelle Rennen auch in Zukunft Teil des Profiradsports. So ziehen die Veranstalter der Grand Tours in Erwägung, die Prologe auf Smarttrainern zu veranstalten, und auch die Organisatoren

einiger Frühjahrsklassiker befassen sich mit der Option, virtuelle Rennen abzuhalten. Während der COVID-19-Pandemie traten Profis im Etappenrennen Zwift Tour for All gegeneinander an. Es wird sogar darüber gesprochen, E-Racing als olympische Disziplin zu etablieren. Im Profiradsport haben einige Rennen Probleme, weil sie mit anderen Sportarten um Sponsorengelder ringen. Die Kosten für die Veranstaltung eines Profirennens sind enorm und steigen immer weiter. Im Vergleich zu der Organisation von Straßensperrungen, Polizeiunterstützung, Absperrgittern, der Miete mobiler Toiletten und allem anderen, was zu einer Vor-Ort-Veranstaltung gehört, sind die Produktionskosten für virtuelle Rennen ziemlich gering. Zugegebenermaßen ist es nicht dasselbe wie draußen, wo Fans am Straßenrand stehen und ihre Lieblingsfahrer anfeuern, doch das hält diejenigen, in deren Augen Online-Rennen eine Zukunft haben, nicht von der Planung ab.

Ich gehe davon aus, dass es in der nicht allzu fernen Zukunft eine Computer-App gibt, mit der sich Radsportler während eines Livestreams virtuell an die Startlinie der echten Tour de France – oder eines anderen Rennens – stellen können. Sie könnten dann zwar nicht buchstäblich im Tour-de-France-Feld mitmischen, aber sie könnten sehen, wie sie im Vergleich zu einigen der besten Radsportler der Welt in den berühmtesten Radrennen des Planeten abschneiden. Selbst wenn sie nicht lange mithalten könnten, wäre das virtuelle Mitrollen mit den Profis eine Erfahrung, die Fans von Ballsportarten niemals nachahmen könnten.

Aber genug der Tagträumerei über eine Teilnahme an der Tour de France vom eigenen Wohnzimmer aus. Sie müssen nicht an Rennen teilnehmen, um in den Genuss der Vorteile des Indoorcyclings zu kommen. Was die reine Fitness betrifft, ist das Training mit Smarttrainern manchmal effektiver als das Training im Freien. Sie können vorgefertigte Workouts absolvieren, die Sie auf Ihren Indoortrainer hochladen – ohne Straßenverkehr, Ampeln oder Hunde, die Ihnen hinterherjagen. Möchten Sie eine flache Strecke fahren oder eine Reihe von Anstiegen? Wählen Sie einfach den gewünschten Parcours aus. Kurze Tage und vereiste Straßen im Winter? Kein Problem. Nicht viel Zeit zum Fahren? Eine kurze Trainingseinheit können Sie ohne

lange Anfahrt zu einer passenden Strecke zwischen andere Aktivitäten einschieben. Und wenn Sie sich gerade von einer Verletzung erholen, können Sie drinnen fahren, ohne das Risiko einzugehen, erneut zu stürzen. Mit manchen Apps kann man während des Trainings mittlerweile sogar mit seinem Coach oder anderen Fahrern kommunizieren. Indoorcycling ist so praktisch und attraktiv geworden, dass manche Sportler reine Indoor-Radfahrer geworden sind, die nur zu besonderen Gelegenheiten draußen fahren.

Es gab nie einen besseren Zeitpunkt, um mit dem Indoortraining zu beginnen oder es als Ergänzung zum Training draußen auf der Straße zu nutzen. Und die Technologie, die Konnektivität, die Community, die Möglichkeiten und die Attraktivität des E-Racing werden sich noch deutlich weiterentwickeln. Doch in diesem Buch werde ich mich nicht weiter hoffnungsvollen Tagträumen hingeben. Stattdessen möchte ich Ihnen näherbringen, was Sie über Indoortraining wissen müssen, damit Sie es optimal nutzen – und Spaß dabei haben. Dabei hoffe ich, viele Ihrer Fragen über Indoorcycling zu beantworten, darunter Aspekte wie:

- Wie bringe ich Indoor- und Outdoor-Fitness unter einen Hut?
- Gibt es physiologische Unterschiede zwischen Indoorcycling und dem Radfahren auf der Straße?
- Welches Equipment und welche Technik brauche ich, um drinnen zu fahren?
- Wie sollte meine Indoor-Trainingsumgebung aussehen?
- Wie kann ich Indoortraining zielführend mit draußen auf der Straße stattfindenden Rennen oder anderen Veranstaltungen kombinieren?
- Sollte mein Training anders geplant sein, je nachdem, ob ich drinnen oder draußen fahre?
- Wie beginne ich am besten mit virtuellen Gruppenfahrten oder E-Racing?
- Welche Einheiten kann ich drinnen absolvieren, um meine Trainingszeit bestmöglich zu nutzen?

Sind Sie bereit fürs Indoorcycling? Legen wir los!



WARUM DRINNEN RAD FAHREN?

Mehr Radfahrer denn je werden Teil der Indoorcycling-Bewegung. Erfahrene Outdoor-Radsportler schlägt es zum Training nach drinnen ins Warme und Trockene. Einsteiger werden auf dem Indoortrainer so fit und selbstbewusst, dass sie auch an Outdoor-Veranstaltungen und Gruppenausfahrten teilnehmen können. Und beruflich oder familiär stark eingespannte Radfahrer, die sich schon von der Vorstellung verabschiedet hatten, fit und leistungsfähig zu sein, entdecken eine Möglichkeit, wieder die Sportler zu werden, die sie sein möchten. Dieses Buch ist für alle diese Athleten, aber ebenso für reine Indoor-Radsportler, die das Beste aus sich herausholen möchten, ohne die Ambition oder den Wunsch, draußen zu fahren.

Vor nicht allzu langer Zeit tat ich noch mehr oder weniger alles, um Indoor-Einheiten zu vermeiden. Meine starke Abneigung rührte aus den Jahrzehnten in der Frühzeit des Indoorcyclings her, aus Wintern, die ich damit verbrachte, in einem feuchten Keller oder einer kalten Garage an die Wand zu starren oder auf Videos von alten Tour-de-France-Etappen. Auch das Equipment wirkte mittelalterlich. Entweder bestand es aus einfachen Rollen, die mit einem Gummiriemen verbunden waren, oder aus einer

Vorrichtung, die an irgendetwas zwischen Schraubstock und Daumenschraube erinnerte und in die man die Hinterachse gnadenlos hineinzwängte. Indoortraining war der letzte Ausweg, nicht die erste Wahl.

Seitdem hat sich viel verändert, und wir befinden uns nun im goldenen Zeitalter des Indoorcyclings. Das gesamte Indoorcycling-Ökosystem hat sich gewandelt. Wo einst Isolation war, gibt es jetzt eine weltweite Community. Wo einst Langeweile war, ist nun Unterhaltung und Kurzweil. Und was für leistungsorientierte Radsportler vielleicht am wichtigsten ist: Die einstige Unsicherheit bezüglich der beim Indoortraining erbrachten Leistung ist datengestützter Gewissheit gewichen.

Zu Beginn des Jahres 2020 wurde Indoorcycling durch sehr unglückliche Umstände außerdem noch einmal deutlich attraktiver. Als sich ein neues Coronavirus (COVID-19) weltweit verbreitete, wurde Gesellschaften allerorten bewusst, dass Isolierung und ein Abflachen der Kurve die besten Möglichkeiten darstellten, die Übertragung des Virus zu verlangsamen und eine Überforderung der Gesundheitssysteme zu verhindern. Ganze Länder ordneten an, dass Bürger möglichst zu Hause bleiben sollten, ließen nur die Öffnung lebensnotwendiger Geschäfte zu, schlossen Schulen und Universitäten und schränkten nichtessenzielle Reisen ein. In Italien und Spanien war Radfahren zeitweise nur als Transportmittel erlaubt. In den USA waren Gruppenausfahrten und alle Ausdauersport-Events verboten.

Die US-Bürger wurden jedoch ermutigt, draußen spazieren zu gehen, zu wandern, zu laufen und Rad zu fahren, und viele befreiten ihre alten Fahrräder in der Garage vom Staub und fuhren nach Jahren erstmals wieder Rad. Etliche Fahrradläden verzeichneten steigende Umsätze, und die Hersteller von Indoortrainern sowie die Anbieter von Indoorcycling-Apps erlebten einen gigantischen Nachfrage-Boom. Viele Radsportler und Triathleten entdeckten Zwift, The Sufferfest, TrainerRoad, Road Grand Tours (RGT Cycling), Rouvy, Bkool und andere Indoorcycling-Apps für sich, mit denen sie weiterhin wattgesteuert trainieren, die Vorteile von Smarttrainern nutzen und mit anderen Sportlern in ihrer Community in Verbindung bleiben konnten.

In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen zeigen, wie Sie sportwissenschaftliche Erkenntnisse, das neueste Indoorcycling-Equipment, innovative Technologien und Ihre sportlichen Ziele und Eigenheiten in Einklang miteinander bringen können, um ein schnellerer und besserer Radsportler zu werden. Ich möchte Sie dadurch nicht von der Straße, der Bahn oder dem Trail holen, sondern vielmehr Ihre Leistungsfähigkeit verbessern, wo auch immer Sie fahren. Zudem ist es wichtig, Indoorcycling als eigene Disziplin zu verstehen und nicht immer nur als Alternative oder Vorprogramm zum Radfahren im Freien.

Ein großer Teil dieses Buchs wird Ihnen beibringen, wie Sie eine Indoorcycling-Phase oder -Saison planen sollten, um Ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Denn um Ihre Leistungsfähigkeit auf dem Rad oder Ihre allgemeine Fitness effektiv zu steigern, benötigen Sie einen Plan, der Sie zu neuen Leistungsspitzen führt. Ein durchdachter, strukturierter Trainingsplan und eine Sammlung geeigneter Trainingseinheiten sind die Werkzeuge, die Ihnen dabei helfen.

WARUM DRINNEN RAD FAHREN?

Heutzutage gibt es so viele gute Gründe, drinnen zu fahren. In der Tat haben die unzähligen völlig unterschiedlichen Sportler in aller Welt, die Indoorcycling betreiben, auch ebenso unterschiedliche Gründe dafür. Einsteiger entdecken interaktive Indoorbikes und Programme wie Peloton[®] oder harte Indoorkurse wie SoulCycle für sich. Amateurradsportler und -triathleten integrieren ganzjährig strukturierte Indoor-Einheiten in ihre Trainingspläne – nicht nur, wenn das Wetter nicht mitspielt. Elite- und Profisportler nutzen die Vorhersehbarkeit, Regulierbarkeit und Sicherheit des Indoortrainings, um sich auf Rennen auf der ganzen Welt vorzubereiten. Immer mehr Sportler nutzen Smarttrainer und Online-Apps, um in E-Cycling-Rennen anzutreten und virtuell gegen echte Konkurrenten aus der ganzen Welt zu fahren – in ganz neuen, von Software-Entwicklern erschaffenen Welten. All diese Sportler haben ihre eigenen Motive oder

Begleitumstände, die sie drinnen fahren lassen. In vielen Fällen ist Indoorcycling nicht nur eine Alternative zum Fahren im Freien, sondern die bessere Wahl.

ZEITMANAGEMENT

Falls es so scheint, als würde sich die Erde schneller drehen und Sie müssten mehr in Ihrem Kalender unterbringen als je zuvor – willkommen in der Erwachsenenwelt des 21. Jahrhunderts. Beinahe jeder Amateurradsportler oder -triathlet, mit dem ich zusammenarbeite, hat nur begrenzt Zeit. Wenn Sie Ihren Lebensunterhalt nicht als Profisportler verdienen, müssen Sie sich Zeit für Ihre Arbeit und für Ihren Sport nehmen.

Damit nicht genug. Neben der Arbeit oder dem Sport müssen Sie auch Beziehungen pflegen. Ihr Ehepartner oder Ihre Ehepartnerin, Ihr Lebensgefährte oder Ihre Lebensgefährtin, Ihre Kinder und Ihre Freunde sind auf lange Sicht für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtig und bilden auch einen wesentlichen Teil des Unterstützungssystems für Sie als Sportler. In ähnlicher Weise, wie Trainingsbelastung durch angemessene Erholung ausgeglichen werden muss, müssen Sie auch die Zeit und den Einsatz, die Sie dem Training widmen, durch die Pflege von Beziehungen ausgleichen, die Ihnen helfen, die Trainingszeit überhaupt verfügbar zu machen.

Zeit für Ihre Prioritäten

Angesichts all der miteinander konkurrierenden Prioritäten in unserem Leben ist Zeit eine kostbare Ressource. Indoortraining kann vorteilhaft sein, weil es so zeiteffizient ist. Sie müssen nicht erst lange hin- und herüberlegen, welche Kleidungsschichten Sie beim aktuellen Wetter am besten tragen sollten. Sie müssen nicht alles nach dem einen fehlenden Armling durchsuchen (einer fehlt irgendwie immer...). Sie müssen nicht darüber nachdenken, welche Strecke zu den Zielen Ihrer Trainingseinheit passt. Je nach Ihrem Indoor-Setup kann das Equipment jederzeit für Sie bereitstehen.

Sie müssen nur eine Radhose anziehen, in die Radschuhe schlüpfen und in die Pedale einklicken – schon können sie loslegen.

Konzentration auf die Ausführung der Trainingseinheit

Radsportler und Triathleten, die an Wettkämpfen teilnehmen, tun dies draußen (auch wenn E-Cycling die Möglichkeit bietet, drinnen gegen andere anzutreten), und die Trainingseinheiten, mit denen sie ihre Fitness steigern, verlangen Konzentration. Aber können Sie bei einem hochintensiven Intervall wirklich alles geben, wenn Sie auf der Straße trainieren, oder müssen Sie sich im Freien nicht immer ein bisschen zurückhalten und sich auch auf Autos, Kinder, Hunde, Kurven und Stoppschilder fokussieren? Drinnen können Sie lange Intervalle garantiert ohne Unterbrechungen durchführen. Sie können lange in einer aerodynamischen Position bleiben, was der Schlüssel ist, um sich an die Position zu gewöhnen, damit Sie sowohl aerodynamisch auf dem Rad sitzen, als auch eine hohe Leistung aufs Pedal bringen. Und wenn Sie möchten, können Sie in die Pedale treten, bis Ihnen schwarz vor Augen wird und Sie vollkommen außer Atem sind, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, in den Verkehr zu geraten oder von der Straße abzukommen. Allgemein gilt: Je mehr Fokus Ihre Trainingseinheit verlangt, desto besser ist es, sie drinnen zu absolvieren. In den heimischen vier Wänden können Sie perfekt Ihren Motor aufbauen, und draußen können Sie die Fahrtechnik erlernen, die Sie brauchen, um ihn voll auszunutzen.

Keine lange Anfahrt

Die vielleicht größte Zeitersparnis besteht darin, dass Sie nicht erst irgendwohin fahren müssen, wo Sie mit der eigentlichen Trainingseinheit beginnen können. Viele Großstadtbewohner müssen dazu erst einmal 30 Minuten oder länger rausfahren – über Straßen und Wege, auf denen sie mit Stoppschildern, Ampeln, stockendem Verkehr, aggressiven Autofahrern und einer Infrastruktur konfrontiert werden, bei deren Planung Fahrradfahrer

nicht berücksichtigt wurden. Wenn Sie insgesamt 40 Minuten Intervalle fahren möchten und es 30 Minuten pro Strecke dauert, bis Sie eine Straße, einen Radweg oder einen Trail erreichen, wo Sie sie gefahrlos absolvieren können, muss Ihre Fahrt mindestens 100 Minuten lang sein. Hinzu kommt die Zeit, in der Sie sich anziehen und Ihre Ausrüstung bereitmachen, plus die Zeit, in der Sie das Ganze hinter umgekehrt erledigen, und schon müssen Sie mindestens zwei Stunden einplanen, um 40 Minuten lang Intervalle fahren zu können. Natürlich ist das keine reine Zeitverschwendung, denn Sie werden sicherlich auch von den 60 Minuten An- und Abfahrt zu dem Ort, wo Sie die Intervalle absolvieren, profitieren. Aber wenn Ihnen an diesem Tag nur 60 bis 90 Minuten zur Verfügung stehen, benötigen Sie eine Alternative. Wenn Sie drinnen fahren, sind Sie sofort auf der Strecke und nach einem kurzen Warm-up bereit für die Intervalle.

Praktisch für das Training unter der Woche

So sehr ich Ausfahrten in der Mittagspause mag, können sie einem logistisch doch Kopfzerbrechen bereiten. Im Vergleich dazu ist es ziemlich unkompliziert, in der Mittagspause laufen zu gehen: Man braucht nur eine Tasche mit Laufschuhen, Sportkleidung und einem Handtuch zum Duschen. Um mittags Rad zu fahren, muss man das Fahrrad, Helm, Radschuhe und weitere Ausrüstung mit ins Büro nehmen, und man benötigt einen sicheren Ort, wo man das Rad abstellen kann. Wenn man Glück hat, arbeitet man in einem Unternehmen, das das Pendeln mit dem Fahrrad fördert und über sichere Fahrradstellplätze im Gebäude und über Duschen verfügt (ob man nun mit dem Rad zur Arbeit fährt oder es im Auto mitbringt). Leider sind nicht viele Arbeitsplätze so fahrradfreundlich.

Immer mehr Firmen verfügen jedoch über eigene Trainingsräume für ihre Mitarbeiter oder es ist ein geeignetes Fitnessstudio in der Nähe. Wenn Sie sich durch Indoorcycling die Zeit und Mühe sparen können, ein Fahrrad und platzraubende Ausrüstung ins Büro und wieder nach Hause zu

transportieren (vorausgesetzt, Sie pendeln nicht mit dem Rad), benötigen Sie dafür genauso wenig Ausrüstung wie für einen Lauf in der Mittagspause.

24 STUNDEN AM TAG NUTZBAR

Indoorcycling bedeutet, nicht auf die Stunden zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang beschränkt zu sein. Die Freiheit, zu jeder Tages- oder Nachtzeit auf den Indoortrainer steigen zu können, ermöglicht es manchen Menschen überhaupt erst, Ausdauertraining zu betreiben. Oftmals ist der frühe Morgen die einzige Tageszeit, die ein Sportler wirklich kontrollieren kann. Sobald der Tag beginnt, haben andere Dinge Vorrang, wie die Kinder zur Schule zu bringen, pünktlich zur Arbeit zu kommen, an Meetings teilzunehmen, die Kinder abzuholen und Termine wahrzunehmen. Und so ist es, wenn der Tag nach Plan verläuft, was in der Praxis jedoch selten der Fall ist. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass ein bestimmtes Projekt unbedingt fertig werden muss, ein Abgabetermin drängt, ein Kind mit Fieber von der Schule abgeholt werden muss oder sich die Gelegenheit für ein Treffen mit einem alten Freund ergibt, den man lange nicht gesehen hat.

Der frühe Morgen, vor dem Morgengrauen und bevor alle anderen aufstehen und Ihnen im Weg sind, ist Ihre Zeit. Das ist das Erfolgsgeheimnis Tausender leistungsstarker Radfahrer, Läufer und Triathleten, die gleichzeitig auch berufstätig und Eltern sind.

Vielleicht ist der Morgen aber auch nicht Ihr Ding oder passt nicht in Ihren Zeitplan. Der Indoortrainer steht auch am Abend für Sie bereit. Es gibt sogar Trainingsstrategien, für die abendliche Einheiten vorteilhaft sind, weil sie auf bestimmten Ernährungsaspekten basieren. Beispielsweise trainieren manche Sportler mitunter gezielt dann, wenn ihnen wenige Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, um die Fettverbrennung zu verbessern. Dafür muss man jedoch die Glykogenspeicher in den Muskeln leeren. Eine Möglichkeit ist, am Vorabend bei hoher Kohlenhydratverfügbarkeit ein hartes Training zu absolvieren, vor dem Zubettgehen eine angemessene Kalorienmenge mit nur wenigen Kohlenhydraten zu konsumieren und am nächsten Morgen eine

Ausdauerfahrt oder eine Fahrt mit moderater Intensität durchzuführen. Vor der morgendlichen Einheit füllt man die Glykogenspeicher in den Muskeln nicht wieder auf, wodurch man mit geringer Kohlenhydratverfügbarkeit trainiert.

KINDERBETREUUNG

Eine der härtesten Zeiten im Sportlerleben ist, wenn die Kinder zu jung sind, um allein gelassen zu werden. Je nach Kind(ern) kann das bis weit in die Teenagerzeit andauern. In vielen Haushalten mit zwei Elternteilen kann der eine Elternteil draußen Rad fahren, während der andere zu Hause bleibt. Doch wenn immer mehr Verpflichtungen hinzukommen, haben beide Elternteile etwas zu tun und das Abwechseln funktioniert nicht mehr. Für alleinerziehende Eltern kann die Herausforderung nochmals erheblich größer sein. In beiden Szenarios ist die Anstellung von Babysittern eine Option, jedoch eine teure. Kleine Kinder in einem Anhänger zu ziehen, ist eine weitere Option, aber dabei muss man viele zusätzliche Dinge bedenken.

Indoorcycling kann für Eltern die Trainingsrettung sein. Wenn Babys oder Kleinkinder im Haus sind, kann deren Mittagsschlaf eine Gelegenheit bieten, auf den Indoortrainer zu springen (wenn Sie nicht selbst einen Mittagsschlaf machen oder einen der tausend Punkte abhaken, die auf Ihrer Liste stehen). Der frühe Morgen kann eine gute Option für Eltern von Schulkindern sein. Unabhängig davon, wann Sie sich die Zeit nehmen, hat Indoortraining, während Ihre Kinder zu Hause sind, den zweiten Vorteil, dass Sie ihnen gesunde Sportgewohnheiten vorleben und ihnen zeigen, dass man sein ganzes Leben lang Sport treiben kann. Man könnte sogar argumentieren, dass Indoorcycling zu diesem Zweck besser geeignet ist, da die Kinder Ihnen bei der Aktivität zusehen und nicht nur merken, dass Sie für längere Zeit das Haus verlassen und irgendwann verschwitzt zurückkehren.

DER SOZIALE ASPEKT

In der Frühzeit des Indoorcyclings waren wir auf Keller, Garagen oder Waschküchen beschränkt und hatten keine Möglichkeit, mit unseren Freunden und Trainingspartnern zu kommunizieren, die dasselbe in ihren Kellern, Garagen und Waschküchen taten. Mit einem Partner oder einer Gruppe zu trainieren, erhöht das Pflichtgefühl, wodurch man nicht so schnell eine Einheit ausfallen lässt. Viele können sich auch mehr anstrengen oder länger trainieren, wenn sie mit jemand anderem zusammen fahren. Gruppenausfahrten, Indoorcycling-Kurse und Trainingsrunden mit Freunden machen bei vielen Sportlern auch einen großen Teil ihres Soziallebens aus. Heutzutage können Sie dank Smarttrainern und stationären Indoorbikes, die mit einer interaktiven Trainingsplattform verbunden sind, all die Vorteile nutzen, die das Trainieren in der Gruppe im Hinblick auf soziale Kontakte und Ihre Leistungsfähigkeit eröffnet, ohne dafür den Keller zu verlassen.

UMWELTFAKTOREN

Frische Luft und Sonnenlicht im Gesicht zählen zu den größten Freuden des Lebens, aber manchmal ist die Luft draußen gar nicht so frisch und das Sonnenlicht zu stark. Es ist traurig, das sagen zu müssen, aber unter manchen Umständen ist Indoorcycling besser für die Gesundheit, als draußen zu fahren.

Luftqualität

Feinstaubbelastung (Substanzen, die durch viele menschliche Aktivitäten freigesetzt werden) ist ein Problem für jedes Lebewesen mit einer Lunge, und die Luftmenge, die man pro Stunde in die Lunge zieht, hat einen Einfluss auf die Feinstaubmenge, die man einatmet. Im Vergleich zu Menschen, die viel sitzen und weniger als eine Stunde pro Tag draußen verbringen, wo sie ungefilterte Luft einatmen, verbringen Ausdauersportler jedes Jahr Hunderte Stunden mehr draußen, wo sie mindestens das zehnfache Luftvolumen einatmen. Und was vielleicht noch schlimmer ist als

die Dauer und das Luftvolumen: Beim Sport atmet man deutlich tiefer ein, wodurch mehr Lungengewebe den Schadstoffen ausgesetzt wird.

Gesamtheitlich betrachtet sind die positiven Auswirkungen von Ausdauertraining auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit wesentlich größer als das potenzielle Risiko einer Lungenerkrankung durch schnelles Atmen während des Sports. Dennoch müssen Sportler wissen, dass anstrengendes Training sie einer exponentiell größeren Schadstoffbelastung aussetzt, wenn die Luftqualität besonders schlecht und die Feinstaubbelastung hoch ist. Sportler mit Lungenerkrankungen oder Asthma werden durch abnehmende Luftqualität noch stärker beeinträchtigt. Nehmen Sie daher beispielsweise Smogwarnungen stets ernst und fahren Sie bei schlechter Luftqualität lieber drinnen. Für Sportler, die in dicht besiedelten Ballungsgebieten wohnen, kann das an etlichen Tagen im Jahr gelten.

Sonnenlicht

Für Sportler – und auch alle anderen Menschen – ist Sonnenlicht wichtig, weil es unserem Körper hilft, Vitamin D herzustellen, und es ist deutlich einfacher, das benötigte Vitamin D selbst zu produzieren, als es über Nahrungsmittel zu konsumieren. Ein Leben lang viele Stunden pro Tag in der prallen Sonne zu verbringen, kann jedoch Hautschäden bewirken und das Hautkrebsrisiko erhöhen. Viele von uns, die schon seit vielen Jahrzehnten Ausdauersport betreiben, begannen mit dem Training, lange bevor die Langzeitrisiken von UV-Strahlung bekannt waren, und wir haben unserer Haut im Laufe der Jahre schon sehr geschadet. Für Sportler mit empfindlicher Haut, Sportler, die bereits mit Sonneneinstrahlung verbundene Hauterkrankungen haben, und Sportler, die Medikamente nehmen (darunter auch bestimmte Antibiotika, Antihistaminika und Schmerzmittel), die bei manchen Menschen eine Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht verursachen, kann es von Vorteil sein, häufiger drinnen zu trainieren.

SICHERHEIT

Abgesehen von den oben genannten Faktoren ist Sicherheit der Hauptgrund, warum immer mehr Radsportler lieber drinnen fahren. Die Anzahl der Toten durch Autounfälle nimmt seit Jahrzehnten ab, doch in den letzten Jahren sterben immer mehr Fußgänger und Radfahrer bei Verkehrsunfällen. So kamen z. B. im Jahr 2018 laut Statischem Bundesamt 445 Radfahrer auf deutschen Straßen ums Leben, das ist eine Steigerung um 17 Prozent gegenüber dem Vorjahr und die höchste Zahl seit 2009, während insgesamt die Zahl der Verkehrstoten in Deutschland seit dem Jahr 2010 um mehr als zehn Prozent sank.

Insbesondere das Radfahren in der Stadt wird offensichtlich gefährlicher. Die Unsitte, abgelenkt Auto zu fahren, weil man aufs Handy schaut oder Touchscreens auf dem Armaturenbrett bedient, breitet sich immer weiter aus, doch dies ist nicht der einzige Grund, warum Radfahrer im Straßenverkehr zu Tode kommen. Autos und Lkws werden auch immer größer, vor allem auf die Höhe der Motorhaube bezogen, sodass Kollisionen mit nicht in einem Auto sitzenden Personen häufiger tödlich enden. Statt als Fußgänger oder Radfahrer im Falle des Falles auf die Motorhaube zu rollen, steigt die Gefahr, überfahren zu werden. In großen Städten ist es die Kombination aus einer höheren Anzahl von Radfahrern und einem gestiegenen Lkw- und Lieferfahrzeugverkehr, die sich oft als fatal erweist. 2019 starben z. B. in New York City 29 Radfahrer (mehr als doppelt so viele wie 2018), und 25 von ihnen wurden durch Fahrer von Lastwagen, Bussen, SUVs oder Vans getötet.

Im Allgemeinen habe ich aber Hoffnung, was die Sicherheit beim Radfahren im Freien angeht. Ich verstehe, warum Radfahrer Angst haben, vor allem weil uns Fernsehsender, Zeitungen und soziale Medien all die Unfälle und Todesopfer in unserem Land und auf der ganzen Welt stärker ins Bewusstsein rücken. Statistiken bedeuten nicht viel, wenn jemand angefahren wird, den man kennt, und Statistiken enthalten auch keine Fast-Unfälle, kein Drängeln und keine aggressiven Autofahrer, denen Radfahrer regelmäßig begegnen. Dennoch glaube ich, dass E-Bikes und andere Mikromobilitätstechnologien (Elektroroller etc.) sowie Staus und Parkplatzmangel mehr Menschen dazu bringen werden, Fahrrad zu fahren

und das Auto stehen zu lassen. Das wiederum wird die Kommunen stärker unter Druck setzen, neue Infrastruktur zu schaffen oder die vorhandene Infrastruktur zu verbessern, um die Sicherheit für nicht in Fahrzeugen sitzende Personen zu erhöhen. Für leistungsorientierte Radsportler, die zum Training raus aufs Land fahren, hoffe ich zudem, dass die Fortschritte der Automobiltechnologie irgendwann unsere menschlichen Fehler, d. h. Unaufmerksamkeit und Ablenkbarkeit, ausgleichen können.

GESUNDHEIT, FITNESS UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Wenn man einmal genau darüber nachdenkt, hat Indoorcycling viele Vorteile, aber viele von ihnen fallen in die Kategorie »etwas Negatives vermeiden«. Drinnen wird man nicht von einem Auto angefahren, verfährt man sich nicht, kommt man nicht zu spät nach Hause, gerät man nicht in ein Unwetter, hat man nicht zu wenig Tageslicht oder zu wenig Wasser und vermässelt keine Intervall-Einheit, weil die Kuppe des Hügels zu schnell erreicht war. Doch beim Indoortraining geht es nicht darum, was alles nicht passieren wird; wichtig ist vielmehr, was alles passieren kann.

SIE WERDEN SCHNELLER

Es gibt vielleicht keinen besseren Beweis dafür, dass Indoorcycling Sie auf Siege im Freien vorbereiten kann, als Mathew Haymans Sieg bei Paris-Roubaix 2016. Paris-Roubaix zählt zu den fünf Monumenten im Profiradsport, prestigeträchtigen Eintagesrennen, die sehr lang sind (240–290 Kilometer) und zudem äußerst brutal. Der Ruf von Paris-Roubaix als grausames Rennen rührt von den mehr als zwei Dutzend holprigen Kopfsteinpflasterabschnitten aus der Zeit Napoleons her, die die Fahrer heftig durchrütteln und -schütteln und so zusehends in die Knie zwingen – die zahlreichen Sturzwunden beweisen es.