



11.10.2021 14:20 CEST

Durch effizientes Indoor-Bike-Training auch im Winter fit bleiben

Liebe Medienpartner,

kurze Tage mit wenig Sonne, ungemütliche Temperaturen, rutschige Fahrbahnoberflächen bedeckt mit Herbstlaub und Schneegestöber – die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und macht es Radsportbegeisterten nicht leicht, draussen in Form zu bleiben. Wer auch weiterhin an seiner Performance arbeiten möchte, kommt nicht umher, sein Training an die herbst- und winterlichen Umstände anzupassen. Dabei gilt die Devise: Wer im Sommer erfolgreich sein will, muss im Winter die Grundlagen schaffen.

Ein Glück, dass es die Möglichkeit zum Indoor-Bike-Training gibt. Egal ob im

heimischen Wohnzimmer oder in der Garage: Minute um Minute kann komplett wetterunabhängig zurückgelegt werden. Dies findet auch Max Walscheid, deutscher Radrennfahrer und Sprintspezialist beim Team Qhubeka NextHash: „Wenn es das Wetter nicht zulässt, wechsle ich auf die Rolle. Da spule ich dann von der einzelnen Trainingseinheit bis zum ganzen Trainingsblock alles drauf ab.“ Doch welche Vorteile bietet das Indoor-Training und welche Tipps und Tricks gilt es zu beachten, um das Training angenehm und effektiv zu gestalten?

Besonderheiten des Indoor-Trainings auf der Rolle

Da das Training auf dem Rollentrainer mit dem eigenen Velo stattfindet, bietet es das gewohnte Fahrgefühl und eine Umwöhnungszeit entfällt. Ein weiteres Plus: Für den, der in den kalten Wintermonaten krankheitsanfällig ist, bietet das Indoor-Training auch gesundheitliche Vorteile. So kühlt man beispielsweise beim Intervalltraining in den Pausen nicht so stark aus und beugt so dem nächsten Schnupfen vor. Unfälle auf rutschigen Untergründen sind ausserdem ausgeschlossen. Gerade für ambitionierte Radsportlerinnen und Radsportler, die sehr oft bei hohen Geschwindigkeiten trainieren, ein wichtiger Aspekt.

Tipps und Tricks fürs Rollentraining

Wer im Sommer seine sportlichen Ziele auf dem Velo erreichen will – sei es der Ortsschildersprint beim After Work Ride, der Radmarathon oder die Alpenüberquerung – der sollte im Winter die Beine nicht hochlegen. Nach einer wohlverdienten Saisonpause im Herbst, eignet sich das Training im Winter auf dem Rollentrainer perfekt, um an der eigenen Ausdauerfähigkeit zu arbeiten. Dazu bieten sich Intervalle nahe der FTP, der maximal möglichen Dauerleistung, aber auch spezifisches Krafttraining an, sogenannte K3 Intervalle. Diese werden etwas unter der FTP gefahren, die Trittfrequenz sollte dann um die 50-60 U/min betragen. Auf diese Weise wird die eigene Kraftausdauer geschult und im Sommer machen sich die positiven Effekte beim Bergfahren bemerkbar. Dass Indoor-Cycling aber nicht nur etwas für die kalte Jahreszeit ist, zeigt Ironman® 2019-Weltmeisterin Anne Haug: Sie trainiert ganzjährig zwei bis drei Mal die Woche auf der Rolle.

Im Übrigen ist es normal, dass der Puls beim Indoor-Training höher ist als im Outdoor-Training, trotz gleicher Leistung. Durch den fehlenden Fahrtwind und die warme Innenraumluft muss das Herz schlichtweg häufiger schlagen,

um die Körperkühlung zu gewährleisten. Daher ist es beim Indoor-Training wichtig, immer auf ausreichende Frischluftzufuhr zu achten und genügend isotonische Getränke in Reichweite zu haben, um Dehydration vorzubeugen. Ergänzendes Zubehör sorgt für ein noch angenehmeres Training. Musik auf den Ohren sorgt für Motivation, eine [Vorderradstütze](#) schafft zusätzliche Stabilität und eine noch natürlichere Fahrposition. Eine [Bodenschutzmatte](#), die unter das Gerät gelegt wird, dient als zusätzlicher Schallschutz und fängt Schweiß auf. Damit auch das Velo vor diesem geschützt ist, kann ein zusätzlicher [Schweissfänger](#) Korrosion vorbeugen. Mit einem Ventilator, der den Fahrtwind simuliert, fällt das Schwitzen ausserdem entsprechend geringer aus. Wer den eigenen Trainer auch zwischen den Trainingseinheiten optimal schützen und Lagern möchte, greift auf eine [Tasche](#) zurück.

Das Maximum aus dem Rad-Training rausholen mit dem Garmin Ökosystem

Mit dem [Direktantriebs-Trainer Tacx NEO 2T Smart](#) oder dem [Wheel-on Tacx Boost](#) lässt sich das Zuhause in die perfekte Radstrecke verwandeln. In die Pedale treten, Kilometer abspulen – all das ist möglich, ohne die eigenen vier Wände verlassen zu müssen. Der NEO 2T Smart zeigt dabei nicht nur Parameter wie Zeit, Geschwindigkeit und Strecke an, sondern misst auch Wattzahl und Trittfrequenz. Zusammen mit einem Garmin GPS-Velocomputer, wie dem [Edge 1030 Plus](#), und der [Garmin Connect](#) App lässt sich das Radtraining so auf ein höheres Level heben. Über die Garmin Smartwatches, wie die [fenix 6-Serie](#) und den [Forerunner 945 LTE](#), oder in Kombination mit einem Brustgurt behalten Radsportlerinnen und Radsportler ausserdem ihre Herzfrequenz im Blick. Die Daten können auch direkt an den Edge-Velocomputer oder die Tacx Software übermittelt werden. Die ergänzende Tacx Desktop App für Windows und Mac sowie die Tacx Training App für Tablet und Smartphone (IOS und Android) sorgt mit umfangreichen Trainingsoptionen, wie strukturierten Workouts, für Abwechslung. Darüber hinaus können User GPS-Daten von einem Garmin Edge GPS-Computer oder einem Strava-Konto nutzen, um eigene Trainingsstrecken mit 3D-Kartenansicht zu erstellen.

Dank virtueller Streckenfunktionen können auf den Indoor-Smart-Trainern ausserdem bekannte Streckenabschnitte, z. B. der Tour de France, als hochwertige Filme auf einen Bildschirm übertragen und so selbst virtuell nachgefahren werden. Der NEO 2T Smart passt dann beispielsweise auch den Widerstand automatisch an den Streckenverlauf an. Alle Anstiege und Gefälle sind also genau in den Beinen spürbar. Ein besonderes Highlight des Tacx NEO 2T Smart ist zudem die Road-Feel-Funktion. Zusammen mit der Tacx-

Software oder der [Zwift-App](#) simuliert der Rollentrainer verschiedene Strassenbeläge wie Kopfsteinpflaster oder Schotterpassagen. Durch die typischen Vibrationen wird das Indoor-Cycling so zu einem echten Outdoor-Erlebnis.

Für Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Gerne können Sie sich auch mit Testgerätewünschen bei uns melden.

Viele Grüsse

Ihr Garmin-Presseteam

Über Garmin

Mit innovativen Produkten setzt Garmin regelmäßig Standards in der Sport- und Fitness-Branche und begeistert Lauf-, Radfahr-, Golf- und Sportbegeisterte weltweit. Das Unternehmen zeichnet sich durch eine konstante Diversifikation aus, dank derer Fitness & Health Wearables, Smartwatches, Golf- und Laufuhren sowie Bike-Computer und Powermeter erfolgreich etabliert werden konnten. Getreu dem Motto #BeatYesterday arbeiten heute rund 17.000 Mitarbeitende in mehr als 80 Niederlassungen in über 30 Ländern daran, Menschen aller Fitnesslevel und Altersgruppen dabei zu unterstützen, ein gesundes Leben zu führen, sich mehr zu bewegen, wohler zu fühlen und Neues zu entdecken. Mehrere zehn Millionen Nutzende lassen sich davon täglich motivieren und inspirieren und nutzen Garmin Connect, Garmins kostenlose Plattform, um Trainingsfortschritte zu analysieren, Ziele festzulegen und zu verfolgen sowie Aktivitäten mit anderen Garmin Connect-Usern oder über soziale Medien zu teilen. Damit ist Garmin einer der weltweit führenden Anbieter im Bereich Sport und Fitness.

Garmin entwickelt seit über 30 Jahren innovative Produkte fürs Fliegen, Segeln, Autofahren, Golfen, Laufen, Fahrradfahren, Bergsteigen, Schwimmen sowie zahlreiche weitere Aktivitäten. 1989 von den Freunden und Luftfahrtingenieuren Gary Burrell und Min Kao in Olathe, Kansas, gegründet, ist das Unternehmen heute einer der weltweit führenden Anbieter in den Bereichen Automotive, Fitness, Outdoor, Marine und Aviation. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Schaffhausen (CH) ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am

Rheinfall (CH) vertreten. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben weitestgehend im Unternehmen. So kann Garmin höchste Flexibilität sowie Qualitäts- und Designstandards garantieren und seine Kundinnen und Kunden täglich aufs Neue motivieren.

Kontaktpersonen



Marc Kast

Pressekontakt

Head of Public Relations DACH

pressestelle@garmin.com