

INDOOR-CYCLING

DREH MOMENT

Immer mehr Rennradler entdecken, dass Indoor-Cycling ein viel zu gutes Wintertraining ist, um es allein Fitness-Yuppies in den Studios zu überlassen. Wer im Winter gut „spinnt“, startet mit mehr Kraftausdauer und besserer Trettechnik in die Saison

TEXT: EVA STAMMBERGER **FOTOS:** DANIEL KRAUS

Der südafrikanische Rennradfahrer Jonathan Goldberg hatte ein Problem. Er steckte gerade mitten in den Vorbereitungen auf das Race Across America, das einmal quer durch die USA führt. Er musste sehr viel trainieren, wollte aber seine schwangere Frau nicht zu lange alleine lassen. Also nahm er sein Rennrad, stellte es in seiner Garage auf eine Rolle und trainierte dort. Täglich kamen Nachbarn, die mit ihm gemeinsam trainieren wollten – neben ihren Rädern brachten sie auch Musik mit, zu der sie im Rhythmus fuhren. Die Grundidee des Spinning war geboren. Das war 1988. Seitdem hat sich Indoor-Cycling –



»Mich hat ein guter Rennradl-Freund zum Spinning gebracht. Ich war gleich in der ersten Stunde begeistert – am meisten Spaß macht es mir, mich zur Musik zu bewegen und völlig auszupowern«

Ursula Leinfelder, 40, Jahresleistung auf dem Rennrad: rund 3.000 Kilometer

Spinning ist der geschützte Markenname für die vom Erfinder entwickelte Variante – in den Fitnessstudios durchgesetzt. Allein in Deutschland werden in 2.500 Studios Kurse angeboten – unter Rennradlern fand das Rudel-Kurbeln im Stand aber erst nur zögernd Anhänger. „Rennradfahrer sind nicht gerade typische Fitness-Studio-Gänger“, sagt Tobias Ködel, Instruktor und selbst begeisterter Rennradler. „Aber wir merken, dass immer mehr ambitionierte Rennradfahrer unsere Kurse annehmen und toll finden“, sagt er. „Sie entdecken Indoor-Cycling als Alternative zum monotonen Kilometerschrubben auf der Rolle – die Motivation ist eine ganz andere“, so beschreibt er Aussagen seiner Kursteilnehmer. Besonders das gemeinsame Training trage zur Motivation bei. „Ich teile die Stunde in verschiedene Abschnitte ein. Vor allem bei Sprints und anderen

anstrengenden Passagen spüre ich, wie sich die Gruppe gemeinsam anstrengt; alleine würden das die wenigsten machen“, weiß Ködel. „Außerdem kann jeder sofort mit Spinning beginnen. In einem Kurs können Radler der verschiedensten Leistungsklassen teilnehmen. Zwar fahren alle gemeinsam, aber jeder auf seinem individuellen Level.“ Die Beanspruchung wird über den Widerstandsregler am Rad stufenlos gesteuert, die Fahrer richten sich nach den Ansagen des Instructors, der Musik und ihren eigenen Pulswerten. Kein Tacho, auf dem man ständig überprüft, wie weit, wie schnell und wie lange man schon unterwegs ist – viele empfinden das als angenehme Abwechslung. Zudem lassen sich Fähigkeiten, die bei langen Ausfahrten im Sommer zu kurz kommen, wie Techniktraining oder Frequenz-

training, beim Spinning sehr gezielt verbessern. „Jede gute Spinningstunde sollte einen Schwerpunkt haben – dann nehmen die Leute am meisten mit. Trotzdem darf auch die Abwechslung nicht zu kurz kommen, denn genau die ist für Rennradler wichtig, die oft lange Einheiten nach der Dauer- methode fahren“, so Ködel.

Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln, bestätigt diesen Trend: „Spinning ist ein so variables Training, dass auch Rennradler daraus einen großen Nutzen für sich ziehen können.“ Froböse setzt sich seit Jahren mit den Trainingseffekten des Spinning auseinander und ist sich sicher: „Rennradler, die sich den Winter über mit Spinning fit halten, haben nicht nur mehr Spaß auf dem Rad, son-



»Ich trainiere seit sieben Jahren im Winter auf dem Spinningrad. Die Monotonie auf der Rolle habe ich einfach nicht mehr ausgehalten. Seit ich Spinning mache, fallen mir die ersten Rennradkilometer im Frühjahr viel leichter.«

Karsten Arcularius, 40, Rennrad-Jahresleistung: rund 7.000 Kilometer

dern bereiten sich auch optimal für die nächste Saison vor – und nebenbei können sie noch etwas lernen, das auf der Straße oft zu kurz kommt: Teamgeist und Gruppendynamik.“ Wer also den Winter über nicht ganz aufs Radfahren verzichten, sich aber nicht zu Hause auf der Rolle langweilen will, für den ist das Studio-Standradeln eine interessante und effektive Alternative, besonders sinnvoll, so Ingo Froböse, kombiniert mit Ausgleichssport: „Wer zwei- bis dreimal pro Woche zum Spinning geht, dazu schwimmt und läuft, startet mit sehr guter Basis ins nächste Frühjahr.“ ■

»Ich bin durchs Spinning erst zum Rennradfahren gekommen – und finde, beides ergänzt sich hervorragend. In der Gruppe kann man auch im Winter den inneren Schweinehund überwinden und Gas geben. Ich habe dieses Jahr bei vielen Radmarathons mitgemacht. Einmal die TOUR-Transalp mitzufahren, wäre mein Traum.«

Peter Boehringer, 37, Jahresleistung auf dem Rennrad: rund 5.000 Kilometer

