

## INTERVIEW

**Prof. Dr. Ingo Froböse**, Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln



### »Spinning schult die Kondition«

#### **Eignet sich Indoor-Cycling wirklich als Wintertraining für Rennradler?**

Sogar hervorragend. Man kann wetterunabhängig und sehr zielgerichtet trainieren. Ich würde Spinning im Winter vor allem denen empfehlen, die Schwierigkeiten haben, sich alleine zum Training zu motivieren.

#### **Die Vorteile gegenüber klassischem Rollentraining?**

Wenn sie sich überhaupt zum Rolle fahren motivieren können, fahren die meisten Radler kein richtiges Trainingsprogramm, das verschiedene Fähigkeiten schult, sondern spulen einfach ihre Kilometer ab. Eine Spinning-Stunde schult alle konditionellen Fähigkeiten, mal wird gesprintet, mal locker gerollt, mal im Wiegetritt Kraft gebolzt.

#### **Welche für das Rennradfahren wichtigen Fähigkeiten**

#### **lassen sich besonders gut trainieren?**

Kraftausdauer und Motorik kann man auf dem Spinning-Bike hervorragend schulen. Das liegt vor allem an der großen Schwungmasse und dem stufenlos verstellbaren Widerstand. Besonders wichtig finde ich aber, dass man in einem Spinning-Kurs gemeinsam fährt.

#### **Was sollten Radler bei ihrem ersten Kurs beachten?**

Sie sollten vor allem nicht zu intensiv einsteigen. Die Belastung ist zwar radspezifisch, aber muskulär anspruchsvoller als das Fahren auf der Straße. Außerdem fehlt der Fahrtwind, man sollte also ausreichend trinken. Am besten konzentrieren sie sich auf die Anweisungen des Instructors und achten darauf, dass ihr Puls nicht zu sehr in die Höhe schießt.

Quelle: Tour 11/2006