

Auch kurze Rollentrainings haben eine grosse Wirkung

Velo fahren auf der Rolle muss nicht monoton sein. Wie man ein effektives Indoor-Training planen und absolvieren kann.

Von Urs-Peter Zwingli

Radfahrer fürchten den Winter: Dunkelheit und garstige Wetter- und Strassenverhältnisse machen regelmässige Ausfahrten schwierig. Darum steigen viele ab und zu auf den Rollentrainer um – auch, weil damit gute Fortschritte möglich sind. «Rollentraining ist ein sehr effizientes Belastungsmittel», sagt Beat Müller, Chef Leistungssport beim nationalen Radsportverband Swiss Cycling. «Anders als draussen gibt es keine Abfahrten, keinen Rückenwind und kein Windschattenfahren. Man muss also konstante Leistung auf die Pedalen bringen.» Darum ist bereits eine gut geplante Einheit von einer halben Stunde auf der Rolle wirksam.

Rollentrainer, die mit dem Smartphone oder einem Bildschirm gekoppelt werden, sind mittlerweile auch bei Hobbysportlern etabliert. Sie sind in der Regel mit einem Powermeter ausgerüstet – einem Messgerät, das die Leistung in Watt aufzeichnet. «Das eröffnet beim Velofahren eine neue Dimension. Man sieht dank dem Powermeter objektiv, wie sich die eigene Leistung entwickelt», sagt Müller. Das könne zusätzlich motivieren.

Puls im Auge behalten

Wer hingegen mit einem Pulsmessgerät auf einem Spinningbike oder einer mechanischen Rolle trainiert, muss beachten, dass sich der Puls in Innenräumen anders verhält. «Der Körper neigt beim Rollentraining zur Überhitzung, damit ist auch der Puls tendenziell höher als bei Fahrten im Freien», sagt Müller. Er empfiehlt, auf jeden Fall einen Ventilator vor der Rolle zu platzieren. Auch wegen dieser Bedingungen ist es sinnvoll, auf der Rolle vor allem kürzere, intensive Sequenzen zu absolvieren. Wer dennoch einen Teil des längeren Grundlagentrainings auf der Rolle machen will, kann mit Cross-Training die drohende Monotonie brechen: zuerst eine Stunde Joggen, Langlaufen oder Schneeschuhlaufen, dann zu Hause direkt eine Stunde auf die Rolle.

Für Trainings im Winter empfiehlt Müller, dass die anstrengenden Einheiten nicht mehr als 20 Prozent der wöchentlichen Trainingseinheiten ausmachen sollen. Sie sollten zudem auf einen Zeitpunkt in der Trainingswoche gelegt werden, an dem man voraussichtlich körperlich und mental möglichst frisch ist. Das sei nicht direkt nach einem Ruhetag, sondern am zweiten Tag danach.

Eine auch im Leistungssport bewährte Formel für ein Intervalltraining ist das sogenannte Vier-mal-vier. Dabei werden nach einem lockeren Einrollen vier Intervalle von jeweils vier Minuten gefahren. Dabei sollte

GETTY IMAGES



Rollentraining ist nicht so erquickend wie eine Fahrt an der frischen Luft, aber ein sehr effizientes Belastungsmittel.

man die Leistung oder den Puls so wählen, dass man im Bereich fährt, in dem der Körper die maximale Sauerstoffaufnahme erreicht, die sogenannte VO2max. Zwischen den Intervallen gibt es drei Minuten Pause im lockeren Grundlagentempo. Müller empfiehlt, direkt nach dem Intervalltraining von der Rolle abzusteigen. «So bleiben Botenstoffe, die die Anpassung des Körpers an den Trainingsreiz auslösen, länger im Muskel.»

Ebenfalls dynamische, aber nicht ganz so anstrengende Rollentrainings erlaubt die Fartlek-Methode. Dabei muss man nach einem lockeren Einfahren von etwa zehn Minuten eine Art Rennsituation simulieren: mit der Intensität während einer halben Stunde spielen und mehrminütige Abschnitte mit lockeren bis harten Belastungen fahren. Immer wieder auch Sprints im anaeroben Leistungsbereich einbauen, bei denen während bis zu 30 Sekunden alles gegeben wird.

Wie Einsteiger ihre Werte ermitteln

Doch gerade Einsteiger ins Training mit einem Powermeter oder einem Pulsmessgerät kennen ihre Watt- und Pulswerte für die verschiedenen Leistungsbereiche nicht.

VO2max, Grundlagentempo, anaerober Bereich usw. – um all diese Werte zu ermitteln, braucht es keine komplizierten Formeln oder Programme: Das frei zugängliche Online-Tool www.engine-check.ch beispielsweise berechnet diese Werte schnell und einfach. Entwickelt wurde es von der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen und Swiss Cycling während des Lockdowns für Profis, die allein trainieren mussten.

Nun können alle Velofahrerinnen und Radfahrer auf der Website aus schweizweit 17 Teststrecken auf öffentlichen Strassen auswählen. Das Tool kombiniert die Fahrzeit auf den rund 1,5 Kilometer langen Bergstrecken mit Daten wie etwa Geschlecht und Gewicht und rechnet sieben verschiedene Trainingszonen mit Angabe von Watt und Pulsbereichen aus. Aufgrund dieser Werte kann die Trainingszeit in den einzelnen Leistungsbereichen langfristig geplant werden.

Bei der Planung ist laut Müller wichtig, die Priorität auf die intensiven Einheiten zu legen. Dies aufgrund ihres starken Effektes auf die Fitness. «Wer einmal ein Training ausfallen lassen muss, soll eher eine Grundlageneinheit streichen.»



Sportberatung
Andreas Lanz

Einfache Übungen für den Nacken

Die Ursachen für Nackenverspannungen sind Fehlhaltungen. Etwa beim stundenlangen Sitzen am Schreibtisch, bei einer Überstreckung der Halswirbelsäule beim Rennvelofahren oder Brustschwimmen – oder auch durch ein verkramptes Golfspiel. Folgende Verhaltensweisen und Übungen schaffen Abhilfe:

1. Optimieren Sie Ihre Arbeits- oder Trainingsbedingungen. Steht der Bildschirm in der richtigen Distanz und auf der richtigen Höhe? Liegen Ihre Unterarme bequem auf dem Tisch, und sind Ihre Schultern entspannt? Stimmen die Sattelhöhe und Rahmengrösse Ihres Rennvelos?
2. Achten Sie auf Ihre Haltung. Stellen Sie bei Bedarf einen Wecker, der Sie im 30-Minuten-Takt daran erinnert, Ihre Position zu überprüfen. Wechseln Sie beim Schwimmtraining regelmässig den Schwimmstil.

3. Schenken Sie Ihren Faszien einmal täglich Aufmerksamkeit. Rollen Sie mit einem Faszienball mit etwas Druck auf der linken und rechten Seite des Nackens einmal langsam vom Hinterkopf in Richtung Schultern.

4. Entspannen Sie zweimal täglich Ihre Nackenmuskulatur. Übung 1: Heben und senken Sie den Blick zehnmal. Schauen Sie abwechselnd zur Decke und zum Boden, bewegen Sie den Kopf langsam. Versuchen Sie bei jeder Bewegung den Weg etwas zu vergrössern. Übung 2: Dehnen Sie beidseitig die seitliche Nackenmuskulatur. Neigen Sie den Kopf zur Seite, bis Sie eine Dehnung spüren. Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie den Kopf mit einer Hand leicht in die entsprechende Richtung ziehen. Übung 3: Dehnen Sie die Rückseite des Nackens. Legen Sie beide Hände an den Hinterkopf, ziehen Sie das Kinn zur Brust, und verstärken Sie die Dehnung durch sanften Druck Ihrer Hände auf den Hinterkopf.

Das gilt es beim Dehnen zu beachten: Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin, und halten Sie die jeweiligen Positionen für 30 Sekunden. Anschliessend üben Sie mit dem Kopf Druck gegen Ihre Hände aus, als wollten Sie sich aus der Dehnung bewegen, aber ohne die Position zu verlassen. Halten Sie den Druck 10 Sekunden aufrecht. Lösen Sie den Druck wieder, und halten Sie die Dehnposition für 30 Sekunden. Wiederholen Sie diesen Vorgang pro Übung dreimal.
5. Kräftigen Sie die Nackenmuskulatur. Legen Sie Ihre Handflächen an die Stirn, drücken Sie Ihren Kopf 10 Sekunden leicht dagegen, entspannen Sie für 20 Sekunden, und wiederholen Sie den Vorgang zweimal.

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

Das Ziel bestimmt das Training – auch im Winter

Unter Radfahrern ist die Ansicht verbreitet, dass man im Winter viele Kilometer im Grundlagentempo absputzen muss, um die Basis für die nächste Saison zu legen. «Grundlagentraining soll je nach sportlichem Ziel unterschiedliche Schwerpunkte haben», sagt dazu der ehemalige Veloprofi und heutige Triathlon- und Leistungssporttrainer Dan Aeschlimann.

Wer 2021 beispielsweise Tagestouren von über sechs Stunden schaffen wolle, müsse vor allem den Fettstoffwechsel trainieren. So verbessert sich die Fähigkeit des Körpers, die praktisch unbegrenzte Energie aus den eigenen Fettreserven zu beziehen. «Vor diesen Trainings, die am besten am Morgen stattfinden, soll man mehr Proteine und Fette statt Kohlenhydrate essen», sagt Aeschlimann. Eine mögliche Einheit könnte so aussehen: nach dem Einfahren zwei Minuten mit voller Leistung fahren, unterbrochen von vier Minuten Grundlagentempo. Das Ganze vier Mal wiederholen. «Dadurch verbrennt der Körper den meisten Restzucker und lernt so, auf Fett als Energiequelle umzustellen», sagt Aeschlimann. An diesen Auftakt wird



Vor dem Training essen: Proteine und Fette.

WESTENDIG/GETTY IMAGES

dann die eigentliche Einheit im Grundlagentempo angehängt. Dabei sollte man sich nur so weit anstrengen, dass man jederzeit normal sprechen kann. Diese Einheit kann zwischen 50 Minuten und zwei Stunden dauern. Die Trainingsdauer soll über den Winter aufgebaut werden, damit sich der Fettstoffwechsel anpassen kann.

Wer hingegen zum Ziel hat, intensive Leistungen abzurufen, etwa bei einem kürzeren Rennen oder in Zwischensprints gegen Velokollegen, der soll im Winter laut Aeschlimann mehr an seiner anaeroben Kapazität arbeiten. Erhöht sich diese, können Leistungsspitzen länger durchgehalten werden. Ein Beispiel für dieses Training: nach dem Einfahren eine Minute all-out fahren, sich komplett verausgaben. Dann fünf Minuten locker rollen. Das Ganze bis zu zehn Mal wiederholen. Mit diesem intensiven Training soll man es aber nicht übertreiben: «Wird nur noch so trainiert, fällt der Fettstoffwechsel zusammen. Man schafft es dann gar nicht mehr bis zum ersten Sprint, weil die Grundaussdauer fehlt», sagt Aeschlimann. Urs-Peter Zwingli