



6 REGELN für erfolgreiches Rad-Training

1 GEWINNEN SIE ROUTINE!

Mit dem Sport ist es wie mit allen anderen guten Vorsätzen: Wenn man es sich vorgenommen hat, dann sollte man unbedingt zu seiner Entscheidung stehen und das Training zur Gänze durchziehen! Lassen Sie sich immer wieder von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin motivieren und starten Sie mit bewältigbarem Streckenprofil! Sobald Sie nach sechs Wochen in der Routine sind, fällt Ihnen wahrscheinlich gar nicht mehr auf, dass Sie jeden Tag Sport treiben! Diese Frist gilt übrigens für jedes neue Unterfangen...

2 EIN GELUNGENER START!

Wählen Sie außerdem anfangs ein gemächliches Tempo, das Sie nach einer Einfahrzeit stetig steigern oder gehen Sie zuerst für zwei bis drei Wochen regelmäßig „nur“ spazieren. Das hält die Motivation an Bord und sorgt für eine schrittweise Gewöhnung an den Sport und das Training. So ist bereits von täglichem flottem Spazierengehen bekannt, dass es das Risiko, an Altersdiabetes zu erkranken, um bis zu 60 Prozent (!) reduzieren kann.

Unser Tipp: Machen Sie Ihr Training möglichst in der Früh, um zu Beginn des (Arbeits-)Tages bereits auf ein positiv erledigtes „Projekt“ zurückblicken zu können und mit Elan in den Job zu starten.

3 MIT 10 (MINUTEN) ZUM ERFOLG!

Um zu trainieren, müssen Sie keine Tour-de-France-Etappe fahren, zwischendurch können es auch mal „nur“ 10 Minuten sein, die Sie bei schlechten Wetterverhältnissen am Hometrainer oder am Rad verbringen. Muskulatur, Stoffwechsel und unser Kreislauf passen sich schon bei dieser Dauer an, vorausgesetzt Sie fahren mit höherer Intensität!

4 POWER-SPORT INTERVALLTRAINING

Beim Intervalltraining wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen ab. Es kommt zu einem mehrfachen Tempowechsel zwischen kurzen in-

tensiven und längeren, der Erholung dienenden, Intervallen. Für längere Einheiten ist das Intervalltraining ideal für Ihr Workout geeignet. Es funktioniert sowohl auf dem Bike als auch auf dem Ergometer.

Das Tolle am Intervalltraining ist, dass es sowohl Ihre Ausdauer als auch Ihre Schnelligkeit steigert. Deshalb ist es eine der effektivsten Trainingsarten überhaupt. Durch die hohe Intensität verbrennen Sie in kurzer Zeit sehr viele Kalorien. Außerdem gibt es den sogenannten Nachbrenneffekt. Ihr Körper verbraucht so noch viele Stunden nach dem Training weiter Kalorien.

5 AKTIV ZWISCHENDURCH...

Sie wollen gern nicht nur Ihr Trainingsprogramm absolvieren, sondern auch mal was anderes probieren? Kein Problem! Ob Sie beim Zähneputzen auf einem Bein stehen oder für eine Minute Sit-ups im Bett machen – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Das Praktische ist, dass sich das Training in den Tagesablauf integrieren lässt und so problemlos bei jedem Wetter gemacht werden kann!

6 KRANKHEITEN BEKÄMPFEN

Durch regelmäßiges Trainieren können Sie auch bereits bestehende Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose, Depressionen oder Herzinfarkte bekämpfen und die Symptome lindern. Durch die Bewegung erleben Sie Ablenkung und stressfreie Stunden in der Natur, die Sie für eine gut funktionierende mentale Balance nutzen können!

7 RICHTIG TRETEN

Wichtig ist das ständige Treten. Das klingt banal, doch oft lassen Fahrer ihr Rad zu viel rollen. Bei der Frequenz gilt es wiederum, das richtige Maß zu finden. 80 bis 90 Tritte pro Minute sind ideal. Das Training ist dann sehr effektiv und schont die Gelenke. Damit ergibt sich ein optimaler gesundheitlicher Nutzen, da auch das Herz-Kreislauf-System durch die stetige Belastung gefordert und dadurch gestärkt wird.



VITALITÄTSMOTOR RADFAHREN

Wer regelmäßig in die Pedale tritt, stärkt damit das Herz, verbrennt überschüssiges Fett, kräftigt dabei den Bewegungsapparat, die Muskeln und Lunge und holt sich ganz nebenbei auch noch ein paar Glückshormone ab.

Das richtige Rad wählen: Es gibt Rennräder mit einer sportlichen Ausrichtung und sogenannte Tourer. Erstere haben eine sehr flache, letztere eine aufrechtere Sitzposition. Für das Training sind beide geeignet. Beim Kauf muss man mit mindestens 1000 EUR rechnen. Wichtig ist die Geometrie des Rades, dass sie zum Körper des Fahrers passt.

MÖGLICHER PLAN FÜRS INTERVALLTRAINING

10 Minuten Aufwärmen bei langsamem Tempo

1. BELASTUNGSPHASE: Für 2 bis 3 Minuten richtig auspowern (hohes Tempo – Puls bei 160-180)

Ruhephase: Mindestens für die Dauer der Belastungsphase jetzt in ruhigem Tempo fahren (Puls bei 120 bis 130)

2. BELASTUNGSPHASE: Wieder für 2 bis 3 Minuten richtig Gas geben und ans Limit gehen (hohes Tempo – Puls bei 160-180)

5 Minuten Abwärmen bei langsamem Tempo (Puls bei 120 bis 140)

EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus+

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM