

# Voll in die Pedale treten

**MAL WAS ANDERES:** Der TV Rödersheim hat zwölf neue Indoor-Cycling-Räder. Ein Trainingsbesuch zeigt, was mit den von einem Computer unterstützten Trainingsmaschinen möglich ist.

VON MAREK SCHWÖBEL

**RÖDERSHEIM-GRONAU.** Aus dem Lautsprecher im Cycling-Raum des TV Rödersheim schallt Musik. Gerade ist es eine House-Version von Madonnas „Material Girl“. Die gleichmäßig wummernden Bässe sind als Motivation für die neun Teilnehmer gedacht, die sich an diesem Sonntagmorgen auf die neuen Indoor-Cycling-Räder des Vereins gesetzt haben. „Wir haben zwölf neue Trainingsgeräte angeschafft, die alten sind schon ein wenig in die Jahre gekommen“, erzählt Michael Rohe, einer der beiden Instrukteure an diesem Tag.

Sein Kollege Simon Schiffer weist inzwischen die drei Männer und sechs Frauen in die Funktion der Trainingsgeräte ein. Im Prinzip entsprechen sie Heimtrainern auf Fahrradbasis. Hinzukommen aber eine anspruchsvollere Technik und ein kleiner Computer am Haltegriff – ein Lenker ist schließlich nicht notwendig, denn die Geräte bewegen sich nicht von ihrem Standort. „So ein neues ICG-Indoor-Cycling-Rad kostet so seine 2500 bis 3000 Euro“, informiert Schiffer. Der Verein habe aufgrund seiner Sammelbestellung immerhin einen Rabatt eingeräumt bekommen.

Während die Teilnehmer sich ein wenig warmradeln, geht Schiffer den genauen Ablauf des Vormittags durch. Geplant ist an diesem Vormittag ein FTP-Leistungs- und Belastungstest. Jeder, der in die Pedale tritt, erhält am Ende seine individuelle „Functional Threshold Power“ oder übersetzt für die „Funktionelle Schwellenleistung“. In Watt ausgedrückt steht sie für die Leistung, die der Trainierende über eine Stunde auf einem Indoor-Cycling-Rad maximal erbringen kann. Ein Brustgurt misst gleichzeitig die Herzfrequenz.

Die neunköpfige Gruppe startet mit



Ein Teil der Teilnehmer auf den Indoor-Fahrrädern.

FOTO: MAREK SCHWÖBEL

der ersten Stufe. Jeweils vier Minuten lang gilt es, in die Pedale zu treten und dabei eine vorgegebene Leistung zu erbringen, die der kleine Bildschirm in Watt angibt. Haben sie den richtigen Rhythmus gefunden und die Leistung stimmt, leuchtet ein grünes Licht auf, das auch den Instrukteuren zeigt, dass alles in Ordnung ist. Die Stimmung ist gelöst, ein paar aufmunternde Worte wechseln die Seiten.

Nach vier Minuten geht es in die nächste Stufe. Statt 75 Watt müssen nun 100 Watt „geleistet“ werden. Das funktioniert, indem der Widerstand beim Treten erhöht wird. Dieses fällt nun ein wenig schwerer. Nach einer weiteren Stufe greifen die ersten zur Trinkflasche. Das Schwitzen beginnt. „Kann bitte jemand das Fenster aufmachen“, bittet ein Teilnehmer. Die

Körper der Trainierenden geben merklich Wärme ab. Die Instrukteure laufen derweil durch den Raum, geben Tipps zur richtigen Haltung, spornen an und überprüfen Maschinen und Herzfrequenzen.

Ab Stufe vier steigen die ersten Teilnehmer aus. „Es ist wichtig, dass wir den erreichten Wert abschreiben oder uns merken“, erklärt Schiffer. Denn dieser Wert ist der Richtwert für das kommende Training. Damit weiß der Computer automatisch, was die durchschnittliche Leistung des jeweiligen Radlers ist. „Dieser Wert erhöht sich natürlich, wenn man mehr trainiert“, erläutert Rohe. Es werde aber so verhindert, dass sich die Sportler gleich zu Beginn falsch einschätzen.

Die Runde hat sich nach und nach auf drei Teilnehmer reduziert, die be-

ständig in die Pedale treten. Sie sind bereits bei 175 Watt angekommen. „Pump up the jam“ von Technotronic schallt aus der Musikbox. Die Anspannung ist förmlich im Raum zu spüren. „Das ist kein Wettbewerb, jeder kann aussteigen, wenn er sich genügend ausgepowert fühlt“, so Schiffer. Ein Duo ist am Ende übrig geblieben. Nach und nach schalten die letzten Teilnehmer ihre Geräte ab. „Wir haben jetzt alle individuellen Parameter. Der Computer berechnet für jeden Teilnehmer jetzt ein auf sie zugeschnittenes Trainingsprogramm“, erklärt Rohe. Die einzelnen Stufen sind auch als farbige Einteilungen auf einem Plakat zu sehen. Jeder kann nun entscheiden, wie er weiter trainieren will. „So kann jeder neben jedem trainieren, ohne dass ein Wettbewerb stattfindet. Gleichzeitig profitiert je-



Die grüne Anzeige zeigt, dass der Radler sich im richtigen Leistungsbereich befindet. FOTO: MAREK SCHWÖBEL

der aber von der Gruppendynamik“ stellt Schiffer fest. Laut Hersteller sind die Vorteile vielfältig: Das individualisierte Übungsprogramm trainiert das Herz-Kreislauf-System, verbessert Kraft und Ausdauer, schont die Gelenke, dosiert die persönliche Belastung, kann beim Abnehmen helfen und zum Stressabbau beitragen. Allein der Sportler entscheidet über seine individuelle Belastungsgrenze.

## NOCH FRAGEN?

Der TV Rödersheim bietet Indoor-Cycling auf zwölf neuen Rädern der Firma ICG an. Eine App des Unternehmens hilft, die Ergebnisse zu dokumentieren. Trainingsmöglichkeiten gibt es montags, 9 bis 10 Uhr, dienstags, 18 bis 19 Uhr, und donnerstags, 18.30 bis 19.30 Uhr. Weitere Informationen stehen auf der Homepage des Vereins [tv-roedersheim.de/sportangebote](http://tv-roedersheim.de/sportangebote).