

Wer mit seinem Rennrad jetzt im Frühling richtig durchstarten will, braucht das entsprechende Training.

Radfahren macht Spaß und hält fit, unterstützt das **Abnehmen** und man kann sich in traumhaften Landschaften so richtig fordern. Gute Gründe und lohnende Ziele, sich auf den Sattel zu schwingen und in die Pedalen zu treten. Noch mehr Spaß macht der lautlose Geschwindigkeitsrausch auf dem Rennrad den Hobbysportlern, wenn nicht jeder Tritt zur Qual wird und man stattdessen gut in Form ist und aus jeder Kurbelumdrehung das Optimum herausholt. Im Folgenden gibt es wichtige Tipps für Einsteiger und Anfänger rund um das Rennradfahren. Wer diese berücksichtigt, kann seine Einheiten besser planen, Leistung effektiver gestalten und wird bald schneller fahren.

- **Locker beginnen mit Warm-Up**

Wie bei jedem Ausdauertraining sollte man sich auch auf dem Rennrad aufwärmen. Durch ein lockeres Anfangstempo werden sich Muskeln, Sehnen, Bänder und das Herz-Kreislauf-System an die neuen Belastungen gewöhnen. Zudem schult das moderate Fahren den Fettstoffwechsel, sodass der Körper lernt, vermehrt Fett als Energielieferant zu nutzen und die begrenzten Kohlenhydratvorräte zu schonen.

- **Geduldig bleiben**

Bis das Training anschlägt, braucht es seine gewisse Zeit. Schließlich muss der Körper die Reize, die durch lange oder intensive Belastungen gesetzt werden, erst einmal verarbeiten. Einen Leistungsschub für Hobbysportler gibt es daher frühestens nach zwei bis drei Wochen – sofern regelmäßig trainiert wird und Regenerationsphasen eingehalten werden.

- **Kurze intensive Einheiten einstreuen**

Viele Hobbyradfahrer wählen eine falsche Trainingsintensität. Bei kurzen und knackigen Einheiten wird getrödelt, während bei langen und lockeren Einheiten zu schnell gefahren wird. Dabei sind gerade die intensiven Einheiten ideal, um den Organismus auszureizen und um hohe Belastungen tolerieren zu lernen. Tipp: je kürzer die Einheit bzw. das Intervall, desto anstrengender; je länger die Fahrt, desto gemäßiger die Intensität!

Mag. Heinz Bédé-Kraut: +43 (0) 676 / 40 98 393

www.bede-kraut.at/de