



# HAMMER WORKOUTS



## INDOOR CYCLING

Ausdauer verbessern - Kondition steigern

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps



# Inhalt

---

	Seite	
<b>1</b>	<b>Was ist ein Speedbike?</b>	1
<b>2</b>	<b>Woran erkennst du ein gutes Indoor-Bike?</b>	2
<b>2.1</b>	Hole dir das Gefühl der Rennstrasse ins Wohnzimmer / das Gefühl, auf einem Rennrad zu sitzen	2
<b>2.2</b>	Technische Eckdaten	2
<b>2.3</b>	Safety first	3
<b>2.4</b>	Individuelle Trainingssteuerung und Spass am Training	3
<b>3</b>	<b>Wozu ein Speedbike?</b>	4
<b>3.1</b>	Speedbike vs. Ergometer	4
<b>3.2</b>	Wie trainiere ich auf dem Speedbike richtig?	5
<b>3.2.1</b>	Speedbike korrekt einstellen	5
<b>3.2.2</b>	Körperpositionen und Trainingstechniken auf dem Speedbike	6
<b>3.3</b>	Welchen gesundheitlichen Nutzen bringt mir ein Speedbike?	8
<b>4</b>	<b>Herzfrequenzgesteuertes Training</b>	9
<b>4.1</b>	Messung über einen Brustgurt	9
<b>4.2</b>	Herzfrequenzzonen und maximale Herzfrequenz	10
<b>4.2.1</b>	Ermittlung der maximalen Herzfrequenz	10
<b>4.2.2</b>	Herzfrequenzzonen	10
<b>4.3</b>	Trainingsziele und die passenden Herzfrequenzzonen	11
<b>4.3.1</b>	Cardiotraining = Goal100	11
<b>4.3.2</b>	Easy going = Herzgesund!	11
<b>4.3.3</b>	Getting serious – „Let it burn, burn, burn“	12
<b>4.3.4</b>	Hurry up – Forever fit	12
<b>4.3.5</b>	Push your limits	13
<b>4.3.6</b>	Max out	13



	Seite
<b>4.4</b>	Gesundheitsorientiertes Training 13
<b>4.4.1</b>	Wie viel ist genug? 14
<b>4.4.2</b>	Fettabbau-Training 15
<b>4.4.3</b>	Besondere Hinweise für Einsteiger, Senioren und Personen mit erhöhtem Körpergewicht 16
<b>4.5</b>	Trainingsstruktur 16
<b>4.5.1</b>	Warm-up und Cool-down 17
<b>4.5.2</b>	Warm-up 17
<b>4.5.3</b>	Cool-down 17
<b>5</b>	<b>Trainingspläne</b> 18
<b>5.1</b>	Trainingspläne für Fettabbau 19
<b>5.1.1</b>	Fettabbau Trainingsplan für Einsteiger 19
<b>5.1.2</b>	Fettabbau Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene 20
<b>5.1.3</b>	Fettabbau Trainingsplan für weit Fortgeschrittene 21
<b>5.2</b>	Trainingspläne für kardiovaskuläre Fitness 22
<b>5.2.1</b>	Cardio Trainingsplan für Einsteiger 22
<b>5.2.2</b>	Cardio Trainingsplan für leicht Fortgeschrittene 23
<b>5.2.3</b>	Cardio Trainingsplan für weit Fortgeschrittene 24
<b>5.3</b>	Kraft-Ausdauer Trainingsplan 25
<b>5.4</b>	Trainingsplan zur Verbesserung der Beweglichkeit 26
<b>6</b>	<b>Allgemeine Ernährungshinweise</b> 30

# WAS IST EIN SPEEDBIKE?

---

Bei den Speedbikes von HAMMER ist der Name Programm. Ein Speedbike ist ein Rennrad für den Indoor-Gebrauch. Das Speedbike zählt somit zu den Indoor-Bikes. Um ganzjährig für den Radsport trainieren zu können, wurden Indoor-Bikes bereits vor fünf Jahrzehnten von Profisportlern entwickelt.

Durch das eingebaute Schwungrad ist ein präziser, geschmeidiger Lauf garantiert. Die Pedale laufen dabei kontinuierlich mit. Das Fahren auf dem Speedbike fühlt sich also an wie eine Tour auf den Straßen mit dem Rennrad. Für ein optimales Ausdauertraining und höchste Motivation beim Training, laufen die Pedale dabei kontinuierlich mit.

Um dein Training individuell gestalten zu können, hast du über einen Drehknopf die Möglichkeit den Widerstand anzupassen. Somit kann die Belastung im Sinne eines Intervalltrainings stetig variiert oder aber, wie bei einem kontinuierlichen Ausdauertraining, konstant gehalten werden.

Dein Training auf dem Speedbike ist somit die perfekte, witterungsunabhängige Alternative zum Ausdauertraining mit einem Rennrad unter freiem Himmel. Ein optimales Cardiotraining für dein Herz-Kreislauf-System ist in jedem Fall garantiert.

Moderne Speedbikes zeigen dir während der Einheit außerdem verschiedene Trainingsparameter an. So kannst du deine Trainingsprogramme perfekt an deine Bedürfnisse anpassen und kontrollieren.

Verschiedene Faktoren bestimmen, welches vorrangige Trainingsziel du mit deinem Trainingsplan in erster Linie erreichst.

## Trainingsintensität

- **Herzfrequenz**
- **Drehzahl pro Minute=rounds per minute (RPM)**
- **Widerstand**

## Trainingsart

- **Intervalltraining**
- **Kontinuierliches Ausdauertraining**
- **Trainingsdauer**

Wie du es schaffst, das tägliche Homeworkout zu deinem individuell angepassten Training zu machen, erfährst du hier.

# WORAN ERKENNST DU EIN GUTES INDOOR-BIKE?

2

Um langfristig Spaß mit deinem neuen Trainingsgerät zu haben, solltest du wissen, welche Qualitätsmerkmale ein gutes Indoor-Bike ausmachen.

## HOLE DIR DAS GEFÜHL DER RENNSTRASSE INS WOHNZIMMER / DAS GEFÜHL, AUF EINEM RENNRAD ZU SITZEN

2.1

Um dem Rennradsport auf der Straße so realitätsgetreu wie möglich in das eigene Wohnzimmer zu holen, ist eine ergonomische Bauweise deines Indoor-Bikes ausschlaggebend. Diese muss auf die Ergonomie deines Körpers genau angepasst werden können. Sattel, Lenker und Pedale sollten also sowohl leicht verstellbar als auch gut auswechselbar sein. Um auf Nummer sicher zu gehen, kannst du gerne das Bike vorab in einem unserer Stores testen.

Indoor Cycling ist meist ein sehr schweißtreibendes Training. Umso wichtiger ist es, dass das verbaute Material resistent ist. Der Lenker sollte einerseits mit schweißechtem Schaumstoff ummantelt sein und gleichzeitig die Möglichkeit für unterschiedliche Griffpositionen bieten. So kannst du während deiner Trainingseinheit sicher sein, dass du auch auf Hochtouren in der Rennhaltung nicht abrutschst und weißt gleichzeitig, dass am Ende der Trainingseinheit das Cool-down in entspannter, aufrechter Haltung auf dich wartet.

Neben einem guten Halt der Hände, ist ein bequemer und fester Sitz ausschlaggebend für eine ergonomische Sitzposition.

Bei den Premium-Markensätteln der HAMMER und FINNLO Speedbikes kannst du dir sicher sein, dass auch bei längeren Trainingseinheiten kein Scheuern oder Reiben auftritt.

Radsportliebhaber, welche das Indoor-Bike vielleicht vor allem zum Training während der Wintersaison nutzen, können sogar ihre eigenen Klickpedale und Sattel einbauen. Auch beim Indoor Cycling geht es mal bergauf. Daher müssen die Pedale beim Fahren im Stand maximale Stabilität und eine optimale Kraftübertragung gewährleisten können.



## 2.2

### TECHNISCHE ECKDATEN

---

Betrachtet man die technischen Eigenschaften genauer, müssen die Pedale in jedem Fall mitlaufend sein. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist eine hohe Schwungmasse des Bikes und ein gut laufender Antrieb. Wer sehr regelmäßig sein Indoor-Bike nutzt, sollte sich für den professionelleren Riemenantrieb entscheiden. Dieser sehr pflegeleichte Antrieb ermöglicht ein annähernd geräuschloses Training. Empfehlenswert sind hier das FINNLO Speedbike CRS3 und das CRT. Von der Marke HAMMER das RACER und RACER S.

Je mehr auf dem Indoor-Bike trainiert wird, desto wichtiger ist es auch, dass die Gelenke gut geschützt werden. Durch eine hohe Schwungmasse kann ein ruhiger und gelenkfreundlicher Rundlauf sichergestellt werden. Als absolutes Minimum ist eine Schwungmasse von 18 kg notwendig. Die genannten Speedbikes weisen sogar eine höhere Schwungmasse auf und simulieren das Straßengefühl noch besser

## 2.3

### SAFETY FIRST

---

Doch nicht nur beim Rennradfahren auf der Straße sind hohe Sicherheitsstandards wichtig. Auch beim Indoor Cycling muss ein hochwertiges Widerstands- und Bremssystem gegeben sein. Aufgrund der selbst mitlaufenden Pedale und dem nicht vorhandenen Freilauf, kann nur durch eine professionelle, unmittelbar greifbare Notbremse ein ausreichender Sicherheitsstandard garantiert werden. Willst du dein Rad plötzlich stoppen oder rutschst doch einmal vom Pedal ab, dann ist eine zuverlässige Notbremse von größter Bedeutung. Der Standard hier sind leicht justierbare Filzbacken-Bremsen. Wer dem Profisport noch näherkommen möchte, entscheidet sich für die bei Race Bikes genutzten Magnetbremsen.



## 2.4

### INDIVIDUELLE TRAININGSSTEUERUNG UND SPASS AM TRAINING

---

Damit du dein Training individuell für dich passend gestalten kannst, ist die Überwachung von Puls- und Herzfrequenz unerlässlich. Halte daher zum Training immer eine Pulsuhr und für eine noch genauere Überprüfung deiner Herzfrequenz einen Brustgurt bereit. Einige Indoor-Bikes sind zusätzlich drahtlos und mit deinem Herzfrequenzsensor kompatibel. Damit du dein Training überprüfen und steuern kannst, wird dir die gefahrene Zeit, Distanz und Geschwindigkeit angezeigt. Moderne Speedbikes bieten darüber hinaus die Möglichkeit, auch die letzten Trainingseinheiten anzuzeigen. So erkennst du auf einen Blick, ob du dich verbessert hast. Wer noch mehr Input möchte, kann auf Race Bikes mit Wirbelstrombremsen und vorgegebenen Trainingsprogrammen zurückgreifen.

## 3

# WOZU EIN SPEEDBIKE?

---

Die einfache Handhabung und der große Trainingseffekt machen Speedbikes zum optimalen Ausdauertrainingsgerät für zu Hause. Um effektiv deine Beinmuskulatur zu stärken und deine Ausdauerfähigkeit zu optimieren, eignet sich kaum ein anderes Homeworkout besser als Indoor Cycling.

## 3.1

### SPEEDBIKE VS. ERGOMETER

---

Speedbikes und Ergometer haben zwei Dinge gemeinsam: Beide sind für den Heimgebrauch geeignet und beide finden ihre Ursprünge in Fahrrädern für den Straßengebrauch. Aber, im Gegensatz zum Ergometer, stellt das Speedbike die Heimalternative zum Rennrad dar.

Wie bereits erwähnt, gibt es beim Speedbike keinen Leerlauf. Das hat zur Folge, dass das Training auf dem Speedbike tendenziell von höherer Intensität ist als das, auf dem Ergometer. So werden pro Trainingseinheit meist viele Kalorien verbrannt. Natürlich hängt die Intensität aber vom gewählten Trainingsplan ab.

Speedbikes finden sich zwar auch als Trainingsgerät in Fitnessstudios oder im Gruppensetting, eignen sich jedoch wegen der intuitiven Bedienbarkeit und dem Trainingskomfort ideal für dein Training in den eigenen vier Wänden. Zusätzlicher Pluspunkt: Du bist an keine Öffnungs- und Wegezeiten gebunden.



## WIE TRAINIERE ICH AUF DEM SPEEDBIKE RICHTIG?

### 3.2

### SPEEDBIKE KORREKT EINSTELLEN

#### 3.2.1

Bevor die Fahrt losgehen kann ist für eine gelenkschonende Trainingseinheit die individuelle Einstellung des Speedbikes auf deine ergonomischen Anforderungen unerlässlich.



#### ■ Sattel auf knapp unter Bauchnabelhöhe

- Auch bei durchgetretenem Pedal muss das Knie noch leicht gebeugt bleiben
- Das Knie sollte sich in einer Achse mit der Pedalmitte befinden

#### ■ Sattel und Lenker auf einer Höhe erzeugen ein sportliches Fahrerlebnis. Den Lenker höher als den Sattel einstellen für eine bequemere, rückschonendere Sitzposition



#### ■ Aufsteigen auf das Speedbike. Die Füße entweder auf den SPD-Clickpedalen platzieren oder mit den Fußballen in die Pedalkörbchen steigen und dieses Festziehen.



#### ■ Abstand zwischen Lenker und Sattel prüfen und gegebenenfalls anpassen:

- alle Handpositionen müssen ohne Abrutschen möglich sein
- Ellenbogen und Schultern entspannt
- Ellenbogen bleiben leicht gebeugt

## KÖRPERPOSITIONEN UND TRAININGSTECHNIKEN AUF DEM SPEEDBIKE

### 3.2.2

Hast du dein Speedbike auf deine Körperverhältnisse angepasst, kann es mit dem Training losgehen. Damit du in den beigefügten Trainingsplänen die Begriffe verstehst, folgt nun eine Erklärung der möglichen Körperhaltungen auf einem Speedbike. Bei allen Techniken gilt: Achte auf eine ausreichende Rumpfspannung. Deine Bauchmuskulatur muss zu jeder Zeit aktiv angespannt sein.

#### ■ Handpositionen:

Je nach Körperposition kannst du zwischen verschiedenen Handpositionen wählen. Sind die Hände an den innersten Griffen, ist das die enge Handpositionen. Greifen die Hände außen am Lenker, sind die Hände in der weiten Position. Diese Position ist bequem und sorgt gleichzeitig für eine hohe Stabilität. Für das stehende Fahren gibt es zusätzlich die hohe Handpositionen. Hierbei befinden sich deine Hände am äußeren Griff oben. Sie verleiht dir mehr Stabilität. Das FINNLO MAXIMUM Speedbike Pro bietet dir für noch mehr Professionalität zusätzlich die Möglichkeit, deine Hände an den unteren Griffen des Lenkers zu positionieren (Griffvariante unten).



#### ■ Sitzende Varianten:

In den sitzenden Positionen ist ein fester Halt im Sattel wichtig. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Je nach Widerstand und Trittfrequenz, kannst du in dieser Position ein gemütliches Fahren auf flacher Straße oder aber das Erklimmen eines hohen Berges simulieren.



## ■ Stehende Varianten:

Wie beim echten Rennrad, bietet dir auch das Speedbike die Möglichkeit stehend zu fahren. Dein Körpergewicht sollte sich hier über der Mitte der Pedale befinden.

Wichtig ist hierbei, dass sich die Beinrückseite immer in der Nähe deiner Sattelspitze befindet. Auch hier hast du die Wahl zwischen den Techniken flach und Berg.



## ■ Kombinationen:

Manchmal verlaufen die Straßen in Hügeln auf- und abwärts. Um dies zu simulieren, kannst du abwechselnd stehend und sitzend fahren. Gerade bei einer Bergauffahrt bietet es sich hier zusätzlich an, die Hände von den weiten Positionen im Sitzen, auf die hohe Handpositionen im Stehen zu wechseln. Wechselst du häufig und schnell zwischen stehender und sitzender Position, wird das als Jumps bezeichnet. Um Dich am Ende nochmals richtig auszupeinern, kannst du einen Sprint auf dem Speedbike simulieren. Hierbei erhöhst du den Widerstand im sitzenden Fahren so lange, bis du aus dem Sattel kommen musst, um weiter treten zu können. Im stehenden Fahren gibst du dann nochmal Vollgas und erhöhst deine Trittfrequenz auf ein Maximum.



All diese Körperpositionen kannst du bei unterschiedlicher Umdrehungszahl durchführen. Diese Trittfrequenz hängt stark vom Widerstand ab. Je höher der Widerstand, desto geringer die Trittfrequenz. Gleichzeitig trainierst du bei höherem Widerstand noch stärker deine Beinmuskulatur und erreichst so ein effektives Krafttraining. Um den Radsport der Straße optimal simulieren zu können, sollten bestimmte Umdrehungszahlen (RPM) nicht über- beziehungsweise unterschritten werden. Achte auch zum Schutz deiner Gelenke darauf, dass deine Trittfrequenz 60 rpm nicht unterschreitet und gleichzeitig nicht über 110 rpm ansteigt. Simulierst du eine Bergfahrt, sollte deine Trittfrequenz 85 rpm nicht überschreiten. Fährst du eine flache Strecke, muss der Widerstand hingegen niedriger, die Drehzahl dafür höher sein. Die beste Variante, um eine Trittfrequenz halten zu können, ist motivierende Musik im passenden Tempo.

## WELCHEN GESUNDHEITLICHEN NUTZEN BRINGT MIR EIN SPEEDBIKE?

---

Bei regelmäßigem und individuell angepasstem Training verbesserst du mit dem Speedbike deine Gesundheit in vielerlei Hinsicht:

- **Bodyforming: muskulösere, definierte Beine**
- **Ausdauerfähigkeit: höhere Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems und bessere Kraftausdauer (Ermüdungswiderstandsfähigkeit deiner Muskulatur)**
- **Senkung von Blutdruck und Ruhepuls**
- **Kalorienverbrauch: bei gezieltem, herzfrequenz-gesteuertem Training wird eine maximale Aktivierung des Fettstoffwechsels erreicht**
- **Körperstrukturen: sehr gelenkschonende Sportart**

Wie bereits angesprochen, ist die Steuerung deines Trainings abhängig von deiner Herzfrequenz. Deine Herzfrequenz reagiert zuverlässig auf Belastung und misst somit die Anstrengung in deinem Training mit einer Verzögerung von nur wenigen Sekunden. Sie ist somit die ideale Kennzahl und ein sehr wichtiges Merkmal für dein Training. Über einen Brustgurt kannst du deine Herzfrequenz während der gesamten Trainingseinheit überprüfen.



## 4

# HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

---

Für eine optimale und individualisierte Anwendung eines Speedbikes solltest du dein Training steuern. Eine einfach durchzuführende und dennoch präzise Methode ist das herzfrequenzgesteuerte Training. Die Herzfrequenz bezieht weiterhin auch deine aktuelle Tagesform mit ein.

## 4.1

### MESSUNG ÜBER EINEN BRUSTGURT

---

Ein Brustgurt kann die Herzfrequenz direkt am Herzen messen und ist daher die genaueste Methode der Herzfrequenzmessung. Die Veränderung der Herzfrequenz wird von einem korrekt sitzenden Brustgurt sehr schnell und präzise erkannt. Gerade im Intervalltraining ist das von großer Bedeutung. Somit kannst du je nach Trainingsziel deine aktuelle Intensität überprüfen und bei Bedarf den Widerstand anpassen. Damit eignet sich das Training mit einem Brustgurt neben dem Gesundheits- und Fitnessbereich ebenso für den Leistungssport und bietet dabei maximalen Komfort und schlaggenaue Steuerung der Beanspruchung. Die Elektrode sollte dabei direkt auf der Haut aufliegen und bestenfalls leicht angefeuchtet werden, um eine optimale Signalweiterleitung zu gewährleisten. Davon abgesehen arbeitet ein Brustgurt weitestgehend frei von Störungen, muss allerdings mit einer separaten Batterie betrieben werden. In unserem Online-Shop findest du passende Brustgurte. Diese verbauten Sensoren entsprechen medizinischen Standards und gewährleisten so ein optimales Monitoring deines Trainings.



## HERZFREQUENZZONEN UND MAXIMALE HERZFREQUENZ

### 4.2

Um mittels verschiedener Methoden der Herzfrequenzmessung individualisiert und zielorientiert arbeiten zu können, solltest du dein Training nach Herzfrequenzzonen planen. Diese sind definierte prozentuale Anteile deiner maximalen Herzfrequenz. Um die für dich beste Trainingsintensität herauszufinden, solltest du zuerst die maximale Herzfrequenz bestimmen.

### ERMITTLUNG DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

#### 4.2.1

Für die Ermittlung der maximalen Herzfrequenz existiert in der Praxis eine sehr gute Faustformel der Weltgesundheitsorganisation WHO.

$$\text{♂} \quad 220 - \text{Lebensalter} = \text{Max. Herzfrequenz}$$

$$\text{♀} \quad 226 - \text{Lebensalter} = \text{Max. Herzfrequenz}$$

Ein 40-jähriger Mann hätte nach dieser Formel also eine maximale Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute, eine 35-jährige Frau 191.

Wichtig: Wer an einer Herzkrankheit leidet oder blutdruckbeeinflussende Medikamente wie Beta-Blocker einnimmt, muss vor dem Ausdauertraining unbedingt Rücksprache mit einem Arzt halten! Die maximale Herzfrequenz kann hier nicht nach den allgemeinen Faustformeln berechnet werden.

### HERZFREQUENZZONEN

#### 4.2.2

Ausgehend von diesem Wert, werden nun die Herzfrequenzzonen definiert. Jede Zone ist durch verschiedene Trainingsintensitäten definiert und trainiert andere Trainingsschwerpunkte.



## 4.3

### TRAININGSZIELE UND DIE PASSENDEN HERZFREQUENZZONEN

---

Die Trainingsempfehlungen, in welchen Zonen primär trainiert werden sollte, hängt stark davon ab, was deine persönlichen Ziele sind!

Anhand des Trainingsziels und der Trainingserfahrung, kannst du die für dich passendste Trainingsmethode auswählen. Nutze dafür die oben genannten Herzfrequenzzonen, um dein Speedbike Workout zu individualisieren und anhand dessen deine persönlichen Erfolge zu feiern.

#### Cardiotraining = GOAL100

---

### 4.3.1

***Cardiotraining bedeutet das Training des Herzens und der Gefäße.***

Für ein optimales Cardiotraining solltest du verschiedene Herzfrequenzbereiche trainieren. Besonders schonend ist das Training im Bereich von 50-70% der Maximalen Herzfrequenz. Dort verbesserst du deine Atmung, dein Herzkreislaufsystem und kräftigst deine Muskulatur. Je intensiver die Einheit ist, desto kürzer sollte sie dauern. Verändere beim Training auch häufiger deine Sitz- und Handposition, um einseitigen Belastungen vorzubeugen.

#### Easy going = HERZGESUND!

---

### 4.3.2

Im Bereich von 50-60% der maximalen Herzfrequenz absolvierst du ein entspanntes Training. Dieses dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, sowie der Regeneration nach anstrengenden Tätigkeiten und zum Stressabbau. Herzgesund bedeutet dabei, dass du deinen Herzmuskel schonend trainierst, sodass deine Herzfunktionen verbessert werden. Dein Herz wird durch das Training leistungsfähiger und vergrößert seine Schlagkraft. Zusätzlich bleiben deine Blutgefäße jung und elastisch. So können die Gefäße deinen Körper besser mit Blut und Sauerstoff versorgen. Das Training ist zwar nicht besonders anstrengend, zeigt aber dennoch tolle Effekte auf deine Herzgesundheit und dein Kreislaufsystem. Zudem senkst du so effektiv dein Stresslevel und kannst beim Training deine Anspannung gezielt herunterfahren.

## GETTING SERIOUS – „LET IT BURN, BURN, BURN“

### 4.3.3

Zwischen 60-70% der HFmax befindest du dich im Bereich der Grundlagenausdauer. Dort lernt der Körper seinen Stoffwechsel zu ökonomisieren und hauptsächlich Fette zur Energiegewinnung heranzuziehen. Daher wird dieser Bereich häufig auch Fettverbrennungszone genannt. Du solltest dich während des Trainings noch problemlos unterhalten können. Diese Zone bildet das Fundament deiner weiteren Ausdauerfähigkeiten.

## HURRY UP – FOREVER FIT

### 4.3.4

Bei 70 bis 80% der HFmax spricht man von der aeroben Zone.

Ein gut trainiertes Herz schlägt seltener und dafür kräftiger. Somit benötigt es für dieselbe Leistung weniger Schläge und funktioniert ökonomischer und schonender. Das Training in diesem Bereich ist spürbar anstrengend. Aerob bedeutet, deine Muskeln nehmen Sauerstoff aus dem Blut auf und können damit Energie erzeugen. Das Training in diesem Bereich trainiert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Das bedeutet, in dieser Zone baust du auf die Erfolge des Grundlagenausdauertrainings auf und kannst deine Ausdauer weiter verbessern. Trotzdem bleiben dir auch Effekte der unteren Zonen, wie verbesserte Regenerationsfähigkeit und Stressabbau, erhalten.



## **PUSH YOUR LIMITS**

---

### **4.3.5**

Zwischen 80 und 90% der maximalen Herzfrequenz findet dein Training in der anaeroben Zone statt. Das bedeutet, dass deine Muskeln mehr Sauerstoff brauchen, als sie über das Blut bekommen können. Das Training in diesem Bereich ist sehr intensiv und sollte deutlich kürzer ausfallen als in den unteren Zonen. Hier entwickelst du die Fähigkeit, auch mit wenig Sauerstoff eine intensive Belastung möglichst lange durchhalten zu können. Für das Training in der anaeroben Zone solltest du bereits einige Monate regelmäßig in den darunterliegenden Zonen trainiert haben. Häufig wird das anaerobe Training im Wechsel mit den anderen Zonen als Intervalltraining durchgeführt.

## **MAX OUT**

---

### **4.3.6**

Oberhalb der 90% Grenze findet das Training im Maximalbereich statt. Dieser entwickelt die Schnelligkeitsausdauer z.B. bei Sprints. Diese hohe Belastung kann nicht lange aufrechterhalten werden und ist maximal anstrengend. Bitte beachte: je höher die Intensität der Belastung, desto kürzer MUSS die Trainingseinheit gehen.

Anhand dieser Einteilung und einem Training mit Herzfrequenzmesser, kannst du eine individuelle Trainingsgestaltung vornehmen.

## **GESUNDHEITSORIENTIERTES TRAINING**

---

### **4.4**

Im gesundheitlich orientierten Training stehen der Erhalt und die Förderung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens im Vordergrund.

Positive Effekte, die du durch gesundheitsorientierte Ergometertraining erreichst, betreffen den gesamten Körper. Diese sind unter anderem:

- **Reduktion vieler Gesundheitsrisiken**
- **Verbesserung der Herzgesundheit**
- **Stressreduktion**
- **Erhöhtes Wohlbefinden**
- **Effizienteres Immunsystem**
- **Stärkung und Straffung der Muskulatur**
- **Verbesserte Sauerstoffaufnahme**
- **Höhere Nährstoffaufnahme**
- **Mehr Leichtigkeit im Alltag**

Gesundheitsorientiertes Training ist damit die beste und einfachste Methode, deinen Körper zu stärken und zu schützen.

## WIE VIEL IST GENUG?

### 4.4.1

Für den Gesundheitssport ist die Dosis der Belastung entscheidend. Eine zu geringe Belastung kann keinen trainingswirksamen Reiz auslösen und erzielt somit nicht die gewünschten Wirkungen. Dagegen führt ein zu starker Reiz zu Überlastungen der Muskeln, der Gelenke, des Herzens oder des zentralen Nervensystems.

***Trainiere für gesundheitlich orientiertes Training mit einer Intensität von 50-70% der maximalen Herzfrequenz.***

Für eine optimale Gesunderhaltung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für Erwachsene:

**150 Minuten /  
2,5 Stunden**

**leichte bis  
moderate  
Belastung pro  
Woche**

oder

**75 Minuten /  
1,25 Stunden**

**pro Woche  
intensives  
Training**

Diese Empfehlungen gelten für den Erhalt einer guten Gesundheit. Für die Verbesserung der Gesundheit empfiehlt die WHO:

**300 Minuten /  
5 Stunden**

**leichtes bis  
moderates  
Training pro  
Woche**

oder

**150 Minuten /  
2,5 Stunden**

**anstrengendes  
Training pro  
Woche**

## FETTABBAU-TRAINING

### 4.4.2

Körperformung und Gewichtsverlust gehören für viele zu den häufigsten Trainingszielen. Hierfür ist jedoch wichtig zwischen den Begrifflichkeiten Fettabbau und Fettverbrennung zu unterscheiden.

Beim Fettabbau mobilisierst du Fettspeicher, wenn du eine negative Kalorienbilanz erreichst, also weniger Kalorien zuführst, als du verbrauchst. Der Fettabbau ist unabhängig von der Art der Bewegung. Er ist allerdings umso höher, je höher das Energiedefizit ist. Das bedeutet, dass intensive Bewegung mehr Kalorien verbrennt und damit mehr zum Energieumsatz beiträgt.

Jedoch werden während der Fettverbrennung **anteilig** mehr Fette verbrannt. Der Fettstoffwechsel ist im Bereich von 60-70% der HFmax am aktivsten und bedeutet, dass in dieser Trainingszone die meiste Energie aus Fetten bereitgestellt wird. Der Gesamtenergieverbrauch ist dagegen moderat. In diesem Bereich lernt der Körper jedoch vermehrt die Fettverbrennung, sodass geübte Ausdauerathleten auch bei höheren Intensitäten noch Fette als Energieträger heranziehen können.

Daher findet Fettverbrennung während des Trainings am ehesten in mittleren Intensitäten statt, wobei die meisten Kalorien bei größerer Anstrengung verbrannt werden.

Eine Faustregel lautet somit: Je höher die Herzfrequenz, desto höher der Energieverbrauch, aber desto geringer der Anteil der verbrannten Fette.

Um nun effektiv Körperfett zu verlieren, ist also optimaler Weise beides vorhanden. Ein hoher Gesamtenergieverbrauch und ein gut trainierter Fettstoffwechsel. Daher empfiehlt sich für das Trainingsziel Fettabbau / Fettverbrennung ein kombiniertes Training aus Grundlagenausdauer und aerob-anaerobem Training. Je nach Trainingszustand solltest du den Fokus eher auf geringen oder höheren Herzfrequenzen legen.

## BESONDERE HINWEISE FÜR EINSTEIGER, SENIOREN UND PERSONEN MIT ERHÖHTEM KÖRPERGEWICHT

### 4.4.3

Da das Training mit einem Speedbike durch verschiedene Trainingsoptionen und herzfrequenzgesteuertes Training leicht zu individualisieren ist, eignet es sich grundsätzlich für jeden Sportbegeisterten. Dennoch gelten für bestimmte Personengruppen zusätzliche Hinweise für ein sicheres und erfolgreiches Training.

So sollten Einsteiger, sowie ältere und schwere Personen darauf achten, die Belastung vor allem anfangs nicht zu hoch zu wählen und sich langsam zu steigern. Auch kurze und moderate Einheiten zeigen zu Beginn gute Effekte und bieten nachhaltiges Steigerungspotenzial.

Für gesunde Senioren gelten keine weiteren Einschränkungen, sofern sie die Herzfrequenz kontrollieren. Da sich die Formel zur Errechnung der maximalen Herzfrequenz und damit der Trainingszonen am Lebensalter orientiert, ist die errechnete Belastung auch automatisch geringer.

Auch Einsteiger ohne körperliche Einschränkungen können nach den Herzfrequenzonen trainieren und sich anfangs vermehrt in den unteren Zonen aufhalten. Die Gesamttrainingszeit und -intensität solltest du in diesem Fall nicht zu hoch wählen.

Falls dein Körpergewicht hoch ist, verspürst du möglicherweise eine höhere Anstrengung in der Bewegung. Daher solltest du zu Beginn eine moderate Intensität und Dauer wählen. Das Training auf dem Speedbike simuliert das sportliche Fahren auf einem Rennrad. Eine Trainingseinheit auf dem Speedbike erfordert daher grundsätzlich etwas mehr von dir als ein Ergometertraining. Wer also noch keinerlei Erfahrung mit Homebikes hat und zusätzlich zu den genannten „besonderen Gruppen“ zählt, sollte mit Ergometertraining starten. Dennoch kann durch die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten auch auf dem Speedbike eine bequeme Körperhaltung und durch einen geringen Widerstand ein moderates Training erreicht werden: Das Training auf einem Speedbike ist äußerst gelenkschonend, gut zu dosieren und leicht anzuwenden. Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du im Zweifel dennoch mit einem Arzt sprechen.

## TRAININGSSTRUKTUR

### 4.5

Eine vollständige Trainingseinheit sollte immer aus drei Teilen bestehen. Daher findest du folgend einige Hinweise zur Strukturierung deines Workouts auf dem Speedbike.



## WARM-UP UND COOL-DOWN

### 4.5.1

Ein vollständiges Training enthält immer die Abschnitte Aufwärmen (Warm-up), Hauptteil und Abwärmen (Cool-down). Nachdem die Ausgestaltung des Hauptteils anhand des Trainingsziels individuell ausgewählt worden ist, machen Warm-up und Cool-down dein Training komplett!

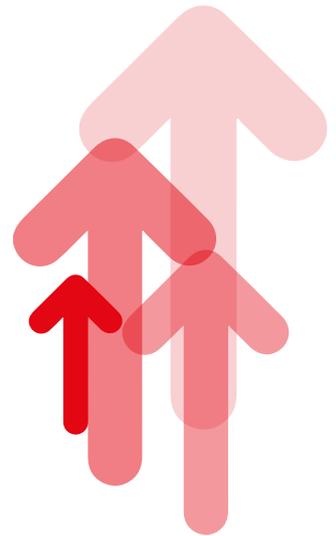
## WARM-UP

### 4.5.2

Beim Warm-up bereitest du deinen Körper auf die anstehende Belastung vor. Durch geringe bis mittlere Intensitäten erhöhst du langsam die Körperkerntemperatur, die Durchblutung, die Atmung und die Herzfrequenz.

Zudem mobilisierst du Gelenke und erhöhst den psychischen Fokus auf die Trainingseinheit. Das Warm-up ist essenziell, um das Risiko von Überbelastung und Verletzungen zu verringern und sollte daher auf keinen Fall ausgelassen werden.

Eine geeignete Intensität stellt die erste Herzfrequenzzone von 50-60% der maximalen Herzfrequenz dar. In der Regel genügen 5-10% der Gesamttrainingsdauer, um den Körper zu erwärmen.



## COOL-DOWN

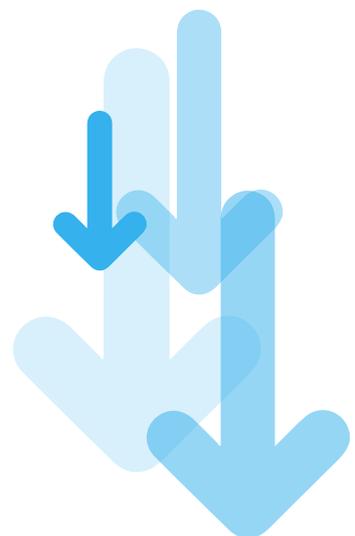
### 4.5.3

Nach der Trainingseinheit gilt es, die Trainingsintensität langsam zu reduzieren, um Herzfrequenz, Atmung, Körpertemperatur und Durchblutung langsam wieder herunterzufahren.

Durch leichte Bewegung statt abrupter Beendigung der Belastung schließt du deine Trainingseinheit schonend ab.

Somit kannst du durch den Cool-down die Regeneration bereits direkt nach dem Training einläuten und beschleunigen. Vor allem im Gesundheitssport solltest du darauf achten, den Körper nicht zu überlasten und die Trainingsintensität langsam und schonend zu reduzieren.

Für das Abwärmen eignen sich bereits wenige Minuten bei 50-60% der maximalen Herzfrequenz. Weitere regenerative Maßnahmen nach dem Training sind unter anderem leichtes Dehnen, eine warme Dusche, eine eiweißreiche Mahlzeit, sowie eine ausreichende trainingsfreie Zeit bis zur nächsten Einheit.



# TRAININGSPLÄNE

Da nur das richtige Verhältnis aus Belastung und Erholung zum gewünschten Trainingserfolg führen kann und die verschiedenen Trainingsziele hochindividuell sind, solltest du einen festen Trainingsplan haben. Darin steht, wie lange du in welchem Bereich trainieren solltest, um deinem Trainingsziel näher zu kommen.

Daher stellen wir dir hier beispielhafte Trainingspläne vor, die du auch gerne nach deinen Wünschen ändern kannst. Um dir ein möglichst kurzweiliges Trainingserlebnis zu bieten, finden sich in den Trainingsplänen verschiedene Trainingsmethoden und -zeiten. Da Spaß beim Sport das Allerwichtigste ist, stehen dort auch Trainingseinheiten ohne feste Vorgaben. Wie wäre es mit folgenden Ideen für dein freies Training?



- **Ändere die Reihenfolge der wöchentlichen Einheiten**
- **Trainiere eine Einheit aus einem anderen Trainingsplan**
- **Wähle ein zufälliges Trainingsprogramm am Trainingscomputer, wie z.B. Fahrtspiel aus**
- **Trainiere im Takt der Musik deiner Lieblingsplaylist**
- **Fahre eine Einheit mit hoher Drehzahl und geringem Widerstand**
- **Setze dir ein Kilometerziel und fahre es in beliebiger Geschwindigkeit**
- **Setze dir ein Kalorienziel und fahre so lange, bis du es erreicht hast**
- **Spiele mit dem Puls: Versuche deinen Zielpuls exakt zu halten**

## FÜR FORTGESCHRITTENE

- **Fahre eine Bergtour mit hohem Widerstand und geringer Drehzahl**
- **Pulssprünge: Versuche den Puls möglichst schnell von beispielsweise 60% auf genau 70% zu bekommen und anschließend wieder zurück**
- **Baue Tabata-Intervalle ein: 20 Sekunden maximale Belastung, gefolgt von 10 Sekunden geringer Intensität für bis zu 8 Durchgänge**

Wir wünschen dir viel Freude beim Nachtrainieren. **Keep going!**

## 5.1

### TRAININGSPLÄNE FÜR FETTABBAU

Für den Fettabbau empfiehlt sich ein kombiniertes Training aus verschiedenen Herzfrequenzbereichen, die jeweils unterschiedliche Ausdauerfähigkeiten trainieren und Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben. Einsteiger profitieren dabei vor allem von einem moderaten Fettstoffwechseltraining, wogegen Fortgeschrittene auch intensiver trainieren können.

### FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Gesamttrainingsdauer: 30-45 Minuten

Häufigkeit: 2-3x / Woche

#	Min.	Methode	Inhalt, Dauer in Min., Intensität in % der HFmax, Positionen		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Dauermethode	5 min. 50-60% sitzend, flach, weit	20 Minuten 60-70% sitzend, flach, weit	5 Min. 50-60% sitzend, flach, weit
2	45	Intervall	7 min. 50-60% sitzend, flach, weit	<b>30 min. / 60-70%</b> 6 min: sitzend, flach, weit 2 min: sitzend, flach, weit – im Wechsel	5 Min. 50-60% sitzend, flach, weit
3	30-45	Freies Training	Min: 5-10 % 50-60% sitzend, flach, weit	Min: Variabel 60-70% Variabel	Min: 5-10 % 50-60% sitzend, flach, weit



## FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

### 5.1.2

Gesamttrainingsdauer: 45-60 Minuten

Häufigkeit: 3-4x / Woche

#	Min.	Methode	Inhalt, Dauer in Min., Intensität in % der HFmax, Positionen		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	60	Dauermethode	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>40 Minuten / 60-80%</b> sitzend, flach, weit – Schrittfrequenzen variieren: 25 min. 60-70% 10 min. 70-80% 25 min. 60-70%	10 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
2	50	Intervall	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>30 min. / 60-80%</b> 4 min / 60-70% sitzend, flach, weit 4 min / 70-80% stehend, flach, weit – im Wechsel	8 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
3	35-60	Freies Training	Min: 5-10 % 50-60% variabel	Min: Variabel 50-60% Variabel – z.B. Fahrtspiel	Min: 5-10% 50-60% sitzend, flach, weit



## FETTABBAU TRAININGSPLAN FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

### 5.1.3

Gesamttrainingsdauer: 45-90 Minuten

Häufigkeit: 4-5x / Woche

#	Min.	Methode	Inhalt, Dauer in Min., Intensität in % der HFmax, Positionen		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	90	Dauermethode	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>65 Minuten / 60-80%</b> sitzend, flach, weit – Schrittfrequenzen variieren: 15 min. 60-70% 10 min. 70-80% 15 min. 60-70% 10 min. 70-80% 5 min. Sprints 10 min. 60-70%	15 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
2	60	Intervall	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>30 min. / 60-70%</b> 4 min / 60-70% sitzend, flach, weit 4 min / 60-70% stehend, flach, weit – im Wechsel	10 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
3	45-90	Freies Training	Min: 5-10 % 50-60% Min: Variabel – Schultern rückwärts kreisen	Min: Variabel 60-70% Min: Variabel – Jumps	Min: 5-10% 50-60% – Schultern rückwärts kreisen

## 5.2

# TRAININGSPLÄNE FÜR KARDIOVASKULÄRE FITNESS

Für das Cardiotraining empfehlen wir dir sowohl Grundlagenausdauertraining, als auch höhere Belastungsspitzen, um das Herzkreislaufsystem in verschiedenen Ausdauerfähigkeiten zu trainieren. Da diese Trainingsform bereits intensiver ist als Fettstoffwechseltraining, sollten sich Einsteiger vorsichtig herantasten. Für das Training mit den folgenden Trainingsvorschlägen, solltest du also schon etwas Erfahrung mit dem Speedbike haben.

## 5.2.1

### CARDIO TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Gesamtdauer: 30 Minuten

Häufigkeit: 2-3x / Woche

#	Min.	Methode	Inhalt, Dauer in Min., Intensität in % der HFmax, Positionen		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	30	Dauermethode	5 min. 50-60% sitzend, flach, weit	20 Minuten 70-80% sitzend, flach, weit	5 Min. 50-60% sitzend, flach, weit
2	30	Intervall	5 min. 50-60% sitzend, flach, weit	<b>20 min. / 60-80%</b> 2 min / 60-70% sitzend, flach, weit 2 min / 70-80% stehend, flach, weit – im Wechsel	5 Min. 50-60% sitzend, flach, weit
3	30	Freies Training	Min: 5-10 % 50-60% sitzend, flach, weit	Min: Variabel 60-80% Variabel	Min: 5-10% 50-60% sitzend, flach, weit



## CARDIO TRAININGSPLAN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

### 5.2.2

Gesamtdauer: 30-60 Minuten

Häufigkeit: 3-4x / Woche

#	Min.	Methode	Inhalt, Dauer in Min., Intensität in % der HFmax, Positionen		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	60	Dauermethode	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>40 Minuten / 60-80%</b> sitzend, flach, weit – Schrittfrequenzen variieren: 15 min. 70-80% 5 min. 60-70% 15 min. 70-80% 5 min. 60-70%	10 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
2	60	Intervall	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>42 min. / 60-80%</b> 2 min / 60-70% sitzend, flach, weit 4 min / 70-80% stehend, flach, weit – im Wechsel	8 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
3	60	Intervall	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>42 min. / 60-80%</b> 2 min / 60-70% sitzend, flach, weit 4 min / 70-80% sitzend, Berg, weit – im Wechsel	8 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
4	60	Intervall	8 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>27 min. / 60-80%</b> 2 min / 60-70% sitzend, flach, weit 1 min / 70-80% stehend, Berg, hoch – im Wechsel	5 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
5	30-60	Freies Training	Min: 5-10% 50-60% Variabel – Schultern rückwärts kreisen	Min: Variabel 60-80% Variabel – z.B. Fahrtspiel	Min: 5-10% 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen

## CARDIO TRAININGSPLAN FÜR WEIT FORTGESCHRITTENE

### 5.2.3

Gesamtdauer: 45-90 Minuten

Häufigkeit: 4-5x / Woche

#	Min.	Methode	Inhalt, Dauer in Min., Intensität in % der HFmax, Positionen		
			Warm-up	Hauptteil	Cool-down
1	90	Dauermethode	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>70 Minuten / 60-80%</b> – Schrittfrequenzen variieren: 8 min. 60-70% sitzend, flach, weit 5 min. 70-80% sitzend, Berg, weit 3 min. 70-80% stehend, flach, weit 1 min. 70-80% stehend, Berg, hoch – im Wechsel 3 min. Spints am Ende	10 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
2	60	Intervall	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>45 Minuten / 60-80%</b> – Schrittfrequenzen variieren: 10 min. 60-70% sitzend, flach, weit 10 min. 70-80% sitzend, Berg, weit 10 min. 70-80% Jumps 5 min. 70-80% stehend, Berg, hoch 10 min. 60-70% sitzend, flach, weit	5 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
3	60	Intervall	10 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>39 min. / 60-80%</b> 1 min / 60-70% sitzend, flach, weit 2 min / 70-80% stehend, Berg, hoch – im Wechsel	10 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
4	50	Intervall	5 min. 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen	<b>40 min. / 60-80%</b> 2 min / 60-70% stehend, flach, weit 2 min / 70-80% stehend, Berg, hoch	5 Min. 50-60% sitzend, flach, weit – aufrecht sitzend
5	45-90	Freies Training	Min: 5-10% 50-60% Variabel – Schultern rückwärts kreisen	Min: Variabel 60-80% Variabel – z.B. Fahrtspiel, Jumps	Min: 5-10% 50-60% sitzend, flach, weit – Schultern rückwärts kreisen

## 5.3

### KRAFT-AUSDAUER TRAININGSPLAN

---

Indoor Cycling eignet sich primär zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und Erhöhung der Muskelkraft und Masse der Beine. Um aber auch deinen Oberkörper zu formen und kräftigen, kannst du dein Training mit dem Speedbike mit einigen Kräftigungsübungen kombinieren. Wasserflaschen genügen hier als Trainingsequipment schon aus. Führe das Krafttraining unmittelbar im Anschluss an dein Speedbike Training, vor den Dehnübungen durch.

Pro Übung 3 Runden mit 15 Wiederholungen beziehungsweise 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause:



---

## **Ruderbewegung (Kräftigung Rückenmuskulatur)**

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen
- Gesäß nach hinten schieben, den Oberkörper gerade nach vorne beugen
- In beiden Händen befindet sich ein Gewicht
- Die Ellenbogen eng am Körper vorbei nach hinten führen

---

## **Schulterdrücken (Kräftigung Schultern oberer Anteil)**

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen
- In beiden Händen befindet sich ein Gewicht
- Beide Arme gleichzeitig nach oben strecken
- Schultern bleiben tief
- Steigerung: mit einer Kniebeuge kombinieren

---

## **Reverse Flys (Kräftigung Zwischenschulterblattmuskulatur)**

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen
- Gesäß nach hinten schieben, den Oberkörper gerade nach vorne beugen
- In beiden Händen befindet sich ein Gewicht
- Die leicht gebeugten Arme nach außen führen
- Schulterblätter aktiv zusammenziehen

---

## **Unterarmstütz (Kräftigung Ganzkörper mit Fokus Bauch)**

- Ellenbogen unter den Schultern platzieren
- Beine nach hinten strecken, Knie beugen und ablegen
- Der ganze Körper bleibt eine Linie, Bauchnabel nach innen oben ziehen
- Steigerung: Knie vom Boden lösen

## TRAININGSPLAN ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT

---

Da du beim Speedbike Fahren immer eine vorgebeugte Körperposition hast, solltest du im Anschluss an jedes Training einige ausgleichende Dehnübungen durchführen. So verhinderst du ein muskuläres Ungleichgewicht. Direkt nach dem Cool-down kannst du mit einigen Dehnübungen direkt auf dem Fahrrad starten. Deine Beine arbeiten das ganze Training über auf Hochspannung. Daher sollten diese Muskelgruppen ausreichend gedehnt werden, um eine Verkürzung der Muskulatur zu verhindern. Gleichzeitig gilt es nach dem Training, den Körper wieder in die Aufrichtung zu dehnen. Um zusätzlich die aufrichtende Muskulatur der Körperrückseite zu kräftigen, informiere dich gerne über unsere Krafttrainingsgeräte.

**Für das Dehnen gelten folgende Grundsätze:**

- **Nur in aufgewärmten Zustand dehnen**
- **Mindestens 40 Sekunden pro Positionen halten, da die Dehnung erst nach dieser Zeit tatsächlich die Muskulatur erreicht**
- **Für einen größeren Effekt, führe jede Dehnung mindestens zwei Runden durch**
- **Achte immer auf ausreichende Bauchspannung!**

### Beweglichkeitsplan 1:

#### Auf dem Speedbike

- **Dehnung Brustmuskulatur:**

Beide Arme auf Schulterhöhe nach hinten führen  
Daumen zeigen nach hinten, Handflächen nach oben

- **Dehnung Waden und Beinrückseite:**

Zu dehnendes Bein nach unten durchstrecken  
Ferse Richtung Boden schieben

#### Neben dem Speedbike

- **Dehnung Hüftbeuger:**

Weite Schrittstellung  
Hinteres Knie beugen  
Gesäß anspannen

- **Dehnung Körperrückseite**

Weiter Stand, Arme strecken, Hände auf dem Sattel  
Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper nach vorne unten schieben

## Beweglichkeitsplan 2:

### Auf dem Speedbike

#### ■ Dehnung Nacken:

Kopf zur Seite neigen

Ohr geht Richtung Schulter, beide Schultern ziehen nach hinten unten

#### ■ Dehnung Handgelenk:

Arm auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken

Fingerspitzen ran ziehen, Handballen wegschieben

Die andere Hand kann zur Verstärkung zusätzlich die Finger Richtung Körper ziehen

#### ■ Dehnung oberer Rücken

Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken

Finger verschränken, Arme weit nach vorne strecken

Schulterblätter auseinanderziehen

#### ■ Dehnung seitliche Bauchmuskulatur

Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken

Finger verschränken, Arme weit nach vorne strecken

Handflächen nach vorne drehen

Arme lang nach oben über den Kopf strecken

Seitlich neigen



## **Neben dem Speedbike**

### ■ **Dehnung Oberschenkelvorderseite:**

- Hüftbreiter Stand, Standbein leicht gebeugt
- Ein Bein anwinkeln, Ferse Richtung Gesäß ziehen
- Oberschenkelvorderseiten bleiben auf einer Linie
- Bei Bedarf an Speedbike festhalten

### ■ **Dehnung Beinrückseite mit Wade**

- Weite Schrittstellung
- Hinteres Knie leicht beugen, Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper vorbeugen
- Vorderes Bein strecken, Zehenspitzen Richtung Gesicht ziehen

### ■ **Dehnung Gesäß**

- Hüftbreiter Stand, Standbein beugen
- Anderes Bein anwinkeln, Sprunggelenk auf Oberschenkel ablegen
- Knie des abgewinkelten Beins nach außen drücken
- Gesäß nach hinten schieben, Oberkörper vorbeugen
- Bei Bedarf an Speedbike festhalten

### ■ **Dehnung Körperrückseite**

- Füße eng zusammenstellen
- Oberkörper vorneigen, Knie möglichst gestreckt lassen
- Hände versuchen den Boden zu berühren
- Nacken ist entspannt



## GLÜCKWUNSCH!

---

Wir hoffen, du hattest viel Freude beim Lesen dieses E-Books. Als Dankeschön für dein Interesse erhältst du noch unsere Top 10 Tipps für eine gesunde Ernährung. Viel Spaß beim Training und viel Freude mit deinem Speedbike.

## ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSHINWEISE

Ein gutes Training ist die halbe Miete für deinen Erfolg. Die andere Hälfte liegt bei Ernährung und der Erholung. Wir möchten, dass du Erfolg hast und geben dir daher unsere besten Ernährungstipps mit auf den Weg.

- **Bunt essen: Iss vielseitig und möglichst alle Farben. Gummibärchen sind damit nicht gemeint.**
- **Nimm 5 am Tag: Am besten 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich. Eine Portion ist eine hohle Hand.**
- **Volles Korn für volle Power! Greife bei Kohlenhydraten zur Vollkornvariante.**
- **Tierische Produkte ergänzen deinen Speiseplan und sind nicht die Basis.**
- **Pflanzliche Öle statt tierischer Fette benutzen. Besonders empfehlenswert ist ein gutes Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl. Ausnahme: Fetter Fisch.**
- **Zucker und Salz sind Luxus. Sei bitte sparsam.**
- **Trinke mindestens 1,5 Liter pro Tag – an Trainingstagen mehr. Am besten sind Wasser und Tee, während des Trainings auch dünne Fruchtsaftchorlen.**
- **Proteinreich essen: Eine Eiweißhaltige Ernährung fördert den Muskelaufbau und hält lange satt.**
- **Achtsam essen und trinken. Tausche Fernseher gegen Kerzenlicht.**
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Bei der Umsetzung der Ernährungstipps hilft dir die Ernährungspyramide. Sie zeigt nochmals besonders anschaulich, welche Empfehlungen in einer gesunden Ernährung gelten. Wähle dafür Lebensmittel aus allen Kategorien und berücksichtige die Mengenverhältnisse, um eine möglichst ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.



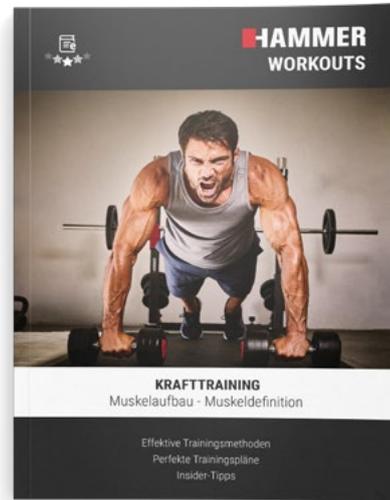
---

## Interessierst Du Dich für Krafttraining?

Mit unseren E-Books hast Du das perfekte Fitness 1x1 für zu Hause.



[hammer.de](https://hammer.de)



## Folgt uns auf Social Media.



---

## ABSCHLIESSENDE WORTE

Genug gelesen, jetzt beginnt das Training! Wir hoffen, du konntest einige Tipps für dein Training mitnehmen und hattest viel Freude beim Lesen. Bei Fragen zu deinem Speedbike kontaktiere uns gerne unter 0731 / 974 88 518, unter [info@hammer.de](mailto:info@hammer.de) oder besuche ins in einem unserer HAMMER-Stores.

Wie zufrieden bist du mit deinem Produkt? Lass es uns wissen und bewerte uns auf Google. Weiterhin freuen wir uns auch über Anregungen, Lob und Kritik zu diesem Buch und unserem Service. Vielen Dank dafür.

Wir wünschen dir nun viel Spaß und Erfolg beim Training.



---

## Herausgeber

### **Hammer Sport AG**

Von-Liebig-Str. 21  
89231 Neu-Ulm  
Deutschland

**Telefon** +49 (0) 731 974 88 0

**Fax** +49 (0) 731 974 88 40

**Web** [www.hammer.de](http://www.hammer.de)

**E-Mail** [info@hammer.de](mailto:info@hammer.de)

### **Co-Autor**

Alexander Seifried

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der HAMMER Sport AG.