



fit FOR FUN — 16.07.18 13:48

https://www.fitforfun.de/sport/fahrrad/fettkiller-bike-training-und-ausruestung_aid_7658.html

Fahrradtraining

Training und Ausrüstung

Im Schongang mit dem Bike abnehmen: Konstantes Fahrradtraining ist dabei der Schlüssel zum Erfolg – wild in die Pedalen treten ist dabei gar nicht nötig ...



iStockphoto

Hobbybiker und ein Spinning-Experte geben Tipps.

Wer sein Rad liebt, der fährt! Zur Arbeit, zum Einkaufen, vom Club nach Hause oder zum Frischlufttanken in der Mittagspause. Die Möglichkeiten sind so endlos, dass eigentlich keine Ausrede zählt.

Wer nebenbei fitter, stärker oder schlanker werden will und ein enges Zeitbudget oder einfach keine Lust aufs Gym hat, fährt mit dem Bike genau richtig.

Fahrradtraining für den Traumbody

Wir haben Badass-Bikerin Nicole „Nicki“ Hodolik vom Indoor-Cycling-Studio [Hicycle](#) in Hamburg nach ihren besten Tipps gefragt, um im Sattel noch mehr rauszuholen. Mehrmals pro Woche (und Tag!) bringt sie in ihren 45-minütigen **Cardio-Rides in Nachtclub-Atmosphäre Muskeln und Fettzellen** der Teilnehmer zum Brennen. Als Tänzerin war sie schon immer fit,

„aber meine Beintrückseiten und mein Po haben noch nie so gut ausgesehen wie seit dem Cycling“,

schwärmt sie. **Mindestens zwei Zentimeter sei ihr Po seitdem in die Höhe gewandert.** Auch das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung kommen richtig auf Hochtouren, davon kann man sich in Nickis Stunde überzeugen und ordentlich abschwitzen. Kein Wunder: Bis zu 700 Kalorien soll Mann oder Frau mit dem Workout auf der Strecke lassen können.

Fit werden mit Intervalltraining

Im Alltag – auf dem Weg zur Arbeit und zum Einkaufen – **erreichen wir solche Topwerte natürlich nicht.** Da verbrennt eine 60 Kilogramm schwere Frau in einer Dreiviertelstunde rund 270 Kalorien. Aber trotzdem: Mach das fünfmal die Woche, und du hast schon eine Pizza plus Dessert wieder abtrainiert. Am besten schaltest du **aber langsam vom Wohlfühlgang hoch in den Figurturbo.** In den drei Kästen unten **„Fett verbrennen“**, **„Muskeln aufbauen“** und



„**Ausdauer steigern**“ siehst du, was du dafür jeweils beachten musst. Egal, was dein Ziel ist, die Chancen stehen gut, dass dein Training mehr Abwechslung braucht. Denn **ohne neue Trainingsreize hat unser Körper keinen Grund, sich zu verändern** – sprich: schlanker, stärker oder ausdauernder zu werden. Ein bisschen Schweiß muss also fließen. „**Am effektivsten ist Intervalltraining**“, weiß Trainerin Nicki aus Erfahrung.

- Dazu sollen sich **schnelle Sprints von bis zu einer Minute** mit drei bis fünf Minuten in moderatem Tempo abwechseln. Ja nach individueller Ausdauer legt man so viele Runden ein, wie man schafft. So hat man in 20 bis 30 Minuten im Sattel ein **effektives Workout mit Nachbrenneffekt hingelegt**.
- Ansonsten kann man über die Gangschaltung spielen und zwischendurch **die Muskeln mit einem hohen Gang richtig fordern**. Oder man **erhöht von Mal zu Mal die zurückgelegte Distanz**. Hauptsache, es findet eine Art von Steigerung statt.
- Der Oberkörper – besonders der Rücken – wird optimal mittrainiert, **wenn der Lenker auf einer Höhe mit dem Sattel eingestellt ist**. Am besten geht das mit Rennrädern oder Mountainbikes.
- Auch **Abschnitte im Wiegetritt**, also wenn man auf den Pedalen steht, kurbeln die Muskelarbeit und damit Fettverbrennung an.

Mit Erfolgen wird dabei schnell belohnt, wer mindestens dreimal die Woche auf dem Bike schwitzt. **Nach wenigen Wochen wird der Körper straffer, die Ausdauer besser, die Muskeln werden fester**. Dabei aber nicht die Regeneration vergessen, gerade wenn das Trainingspensum am Anfang noch ungewohnt ist. Dazu gehören auch Pausentage, ausreichend Schlaf und häufiges Wassertrinken. Doch das wichtigste ist: **nicht lange überlegen – sondern rein in den Sattel und los!**

Leichte Bikejacken gegen Wind und Regen gehören im Frühjahr und Herbst stets mit ins Gepäck. Farblich auffallend, grell reflektierend, superleicht, mit oder ohne Kapuze: Diese 7 Modelle des Jahrgangs 2017 können wir dir empfehlen!

Hat dir dieser Artikel gefallen?

Ja!

Nein!

Weitere Artikel für dich

- ▶ Fit fürs Rad in 4 Wochen
- ▶ So fit macht Biken
- ▶ Schneller fahren, länger leben
- ▶ Richtig Lust aufs Radfahren
- ▶ Stark am Berg wie nie

1 Damenfahrrad Test 2018



2 Die richtige Einstellung - mit dem Willen zur Kraft.

Das Buch zur Motivation für den Kraftsportler. novagenics.com



Das könnte dich auch interessieren





SOLARANLAGE.DE - GESPONSERT

Solar 2018: Staat gibt unglaublichen Anreiz!



MDM - GESPONSERT

Die erste Goldbarren-Kollektion - Erfahren Sie hier mehr



WWW.SOPHIA-THIEL.COM - GESPONSERT

Tipps & Tricks für einen Bikini-Body. Hier klicken!



NIVEA - GESPONSERT

Die NIVEA Duftkerze mit dem typischen Duft der NIVEA Creme



WISSEN

Kann man Muskeln aufbauen und gleichzeitig abnehmen?



RICHTIG WIEGEN

Wie schwer bist du wirklich?



WIR KAUFEN DEINEN FLUG - GESPONSERT

Flugverspätung in den letzten 3 Jahren gehabt? Prüfe deinen Anspruch!

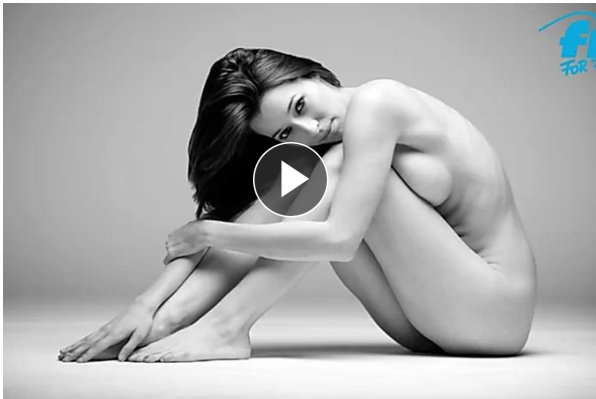


Test - Die besten Laufschuhe für die Strasse



BELLICON - GESPONSERT

Joggen oder Trampolin springen? Was ist effektiver?



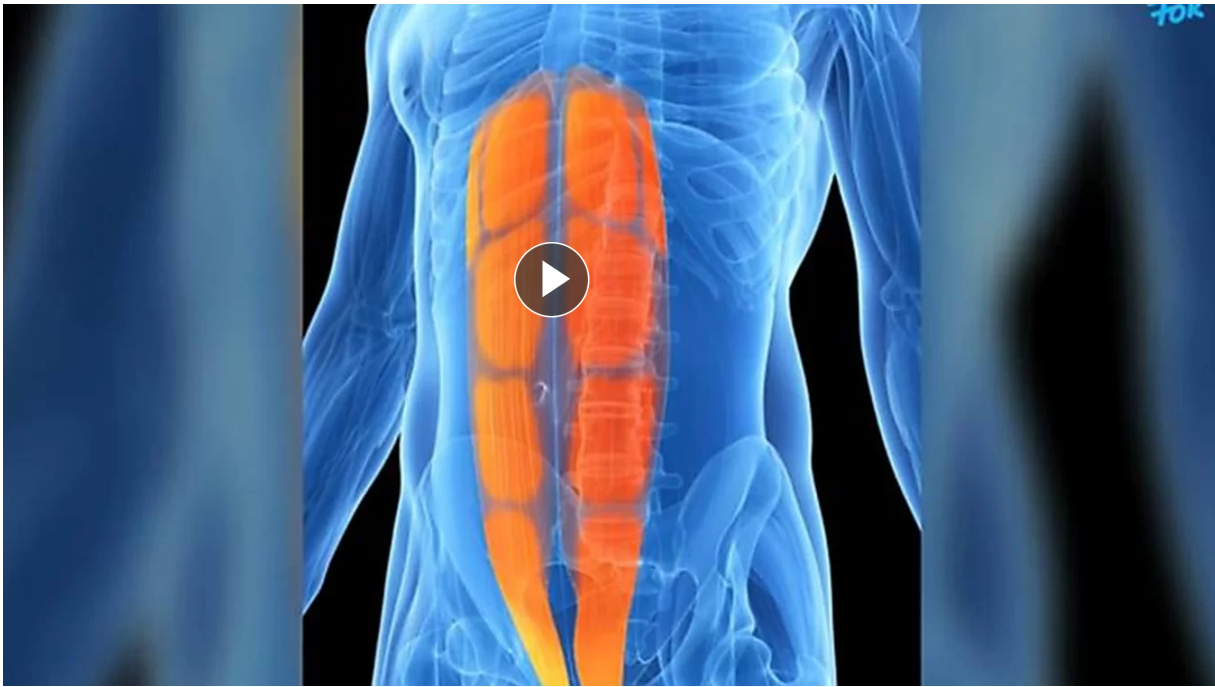
NEUE UMFRAGE

Bloß keinen Urwald da unten!



LIFELINE - GESPONSERT

Nagelpilz: So schneiden Therapien aus der Apotheke ab



WAIST TRIMMER

Schlank mit Bauchweggürtel?

Mehr zum Thema Sport bei FIT FOR FUN

Laufschuhtest 2018 • Joggen • McFit • Zumba • Pilates • Crosstrainer • Kalorienverbrauch beim Sport • Kieser Training • Laufband • Schrittzähler • Pulsuhren • Crunches • Trainingsplan Muskelaufbau • Rudergerät • Freeletics • Spinning • Eiweißshake • Zirkeltraining • Yoga • Intervalltraining • Halbmarathon-Vorbereitung • Lauftraining • Achillessehne