

Bekommt man vom Indoor-Cycling dicke Oberschenkel?



Leider hält sich bis heute hartnäckig die Meinung, dass Mann/Frau vom Indoor-Cycling dicke Beine bekommt. Dann müssten Langstreckenläufer Oberschenkel vorweisen können, die extra Konfektionsgrößen verlangen. Ist aber nicht so!

In erster Linie ist Indoor-Cycling ein Ausdauertraining zur Verbesserung des Herzkreislauf-Systems und der Steigerung der aeroben aber auch anaeroben körperlichen Belastbarkeit.

Wollte ich starke Oberschenkel trainieren, so müsste ich Kraftübungen wie z.B. Kniebeuge mit Langhantel, Beinpressen am Kraftgerät, Kreuzheben, Beincurl und Beinstrecken mit Zusatzgewichten oder Ausfallschritte mit Zusatzgewichten durchführen. Aber kein Indoor-Cycling oder Langstreckenlauf trainieren. Wollte man muskulöse Oberschenkel auf dem Indoorrad trainieren, so ginge dies nur mit einem extremen Fahrwiderstand, der eine einseitige Tretfrequenz von etwa 10 Tritten in 40 Sekunden zuließe. Oder man müsste im Stehen mit angewinkelten Beinen fahren, bei dem das obere Bein (obere Pedale) einen Winkel von ca. 90 Grad aufweist. Wer fährt so? Und das auf Dauer! Die Indoor-Cycling-Stunde ist doch ganz anders aufgebaut. Hier bildet das Intervalltraining die Grundlage. Löst Euch vom Bild der Tour de France. Die dort fahren trainieren ganz anders. Diese Spitzenathleten führen in der Winterpause ein extremes Kraftaufbauprogramm durch.

Also, keine Bange vor dicken Oberschenkeln! Weder durch simuliertes Sprint- noch durch Bergfahren. Aber eins passiert garantiert; die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Das macht nicht nur Spaß, sondern sieht auch gut aus. Und Ihr werdet körperlich belastbarer.

