

5.4 Rad fahren – ein geeigneter Sport für das Fettstoffwechseltraining

Rad fahren gilt als der ideale Sport, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Sogar Untrainierte, Übergewichtige und ältere Menschen trainieren von der ersten Trainingseinheit an den Fettstoffwechsel auf effiziente Art und Weise, sofern flache Trainingsstrecken und ein geeignetes Rad zur Verfügung stehen und das Radfahren technisch beherrscht wird. In kaum einer anderen Ausdauersportart ist dies möglich, denn Voraussetzung für ein effektives Fettstoffwechseltraining bilden lange Belastungszeiten (> 60 min) in niedriger Intensität. Im Laufen liegt die Intensität vor allem bei Anfängern meist zu hoch oder die geringe Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungssystems schränkt das Training der Langzeitausdauer ein. Angemerkt sei an dieser Stelle, dass es beim Fettstoffwechseltraining nicht um eine Gewichtsreduktion oder den Fettabbau geht, sondern um die Erhöhung der aeroben Leistungsfähigkeit auf der Basis der Fettverbrennung (Betaoxidation der Fettsäuren). Um dies zu erreichen, sollte die Belastungsintensität im Bereich der OwnZone® Niedrig bzw. bei 60-70 % der maximalen Herzfrequenz liegen. Untrainierte sollten in dieser Herzfrequenz-Zielzone mindestens vier Wochen lang 2-3 Trainingseinheiten über 60-90 Minuten absolvieren. Um Gelenksbeschwerden zu vermeiden, wäre zusätzlich eine mittlere Trittfrequenz von 80-100 Umdrehungen pro Minute einzuhalten.

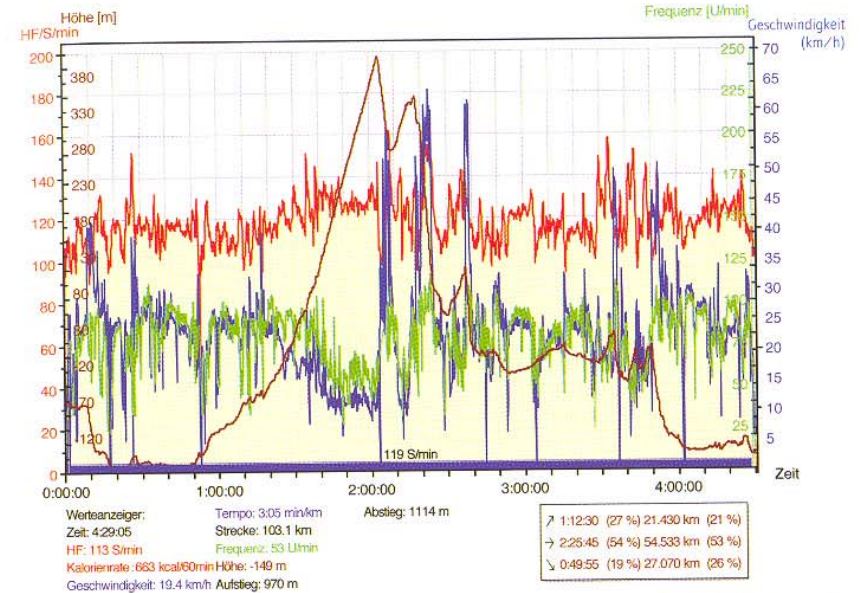


Abb. 1/5.4: Verlauf der Herzfrequenz, Trittfrequenz, Geschwindigkeit und Höhenmeter beim Radfahren im Grundlagenausdauerbereich (GA 1)

Ausdauertrainierte Sportler wählen für lange Radfahrten (> 3 h) ebenfalls den niedrigen Intensitätsbereich von 60-70 % der HFmax. Auf kürzeren Strecken kann der Fettstoffwechsel auch bei einer Intensität von 70-80 % der HFmax bzw. in der OwnZone® Mittel trainiert werden. Für Anfänger und Fortgeschrittene gilt, dass die letzte Nahrungsaufnahme mindestens zwei Stunden vor dem Fettstoffwechseltraining stattfindet und während des Radtrainings kohlenhydratreiche Drinks oder Riegel vermieden werden. Bei langen Radausfahrten (> 2 h) stellen leicht gesüßte Getränke (6-8 % Zuckeranteil), Trockenobst und Riegel, bestehend aus Fetten, Aminosäuren und wenigen Kohlenhydraten, die optimale Verpflegung dar. Weitere Antworten hinsichtlich Fragen zur Ernährung und Gestaltung des Radtrainings erhalten Sie im Buch: *Ausdauertrainer Radsport* [24].

Das Radsporttraining unterscheidet sich in vielfacher Hinsicht vom Training in anderen Ausdauersportarten. Der Sportler muss optimal mit einem technischen Gerät zusammenarbeiten. Rahmengröße und Rahmengeometrie üben entscheidenden Einfluss auf die Fahreigenschaften aus und bestimmen in der Folge auch die mögliche Sitzposition. Ein guter Fahrradrahmen ist durch eine hohe Verwindungssteifigkeit bei niedrigem Gewicht sowie eine aerodynamisch günstige Konstruktion gekennzeichnet. Er muss auf die individuellen Körperproportionen (Körper- bzw. Schritthöhe) abgestimmt sein.