Radeln gegen Rheuma

Mit speziellen Rädern und Programmen ist Indoorcycling auch und stellt die ersten Erfolge ein, und man kann wieder unbeschwert mit den Enkeln herumtollen.

Vorteile im Alter durch den Sport in Gruppenkursen
- länger jung bleiben
- weniger Atemnot
- mehr Kraft
- mehr Beweglichkeit
- weniger Stürze und dadurch weniger Verletzungen
- Optimierung des Blutdruckes
- Immunsystem wird gestärkt
- mehr Unabhängigkeit
- soziale Kontakte

Diese Liste könnte man noch durch viele Vorteile erweitern. Und das Schöne daran: es gibt keine Nebenwirkungen. Sind dies nicht genügend Gründe, sich als Spätereinsieder noch heute für den Sport zu entscheiden, oder als langjähriger Kunde an den Kraftgeräten über den Besuch von Indoorcycling-Kursen nachzudenken?

Achten sollte man als neuer Kursteilnehmer auf hochwertige Indoorcyclingräder und gut ausgebildete Trainer mit hohem Einfühlungsvermögen und reichlich Erfahrung.

Da das Körpergewicht beim Indoorcycling teilweise vom Sattel getragen wird, bietet sich Indoorcycling als aerobes Ausdauertraining bei gleichzeitiger Entlastung des Bewegungsapparates hervorragend an. Durch die Gruppendynamik und die Witterungsunabhängigkeit ist eine langfristige Motivation für das regelmäßige Training garantiert.

Ähnlich wie beim Hollandrad oder Ergometer lässt sich bei diesem Indoorcycling-Rad der Lenker hochstellen, so dass man in eine aufrechte Sitzposition kommt.

Ausreden wegen gesundheitlichen Einschränkungen lassen sich häufig entkräften. Voraussetzung ist die ärztliche Kontrolle, optimale Medikamenteneinstellung und Trainingsherzfrequenzvorgabe durch den Arzt oder ausgebildete Trainer und die Kontrolle mittels EKG-genauer Herzfrequenzmessern.

Positive Auswirkungen des Indoorcycling-Trainings auf altersbedingte Krankheiten
- Reduzierung der vier wichtigsten Risikofaktoren und daraus resultierende Herzkrankheiten (Übergewicht, Bewegungsmangel, hoher Blutdruck und Störung der motorischen Fähigkeiten).
- Regelmäßige körperliche Bewegung vermindert den Knochendruck und beugt Osteoporose vor.
Diabetes wird ebenfalls durch Sport besser eingestellt und durch das gesteigerte Körperbewusstsein kommt es häufig zu einer bewussteren Ernährung.

Achten sollte man vor allem als älterer Mensch darauf, genügend zu trinken, um eine drohende Dehydrierung zu vermeiden. Daher am besten regelmäßige, bewusste Trinkpausen einrichten und auch im Alltag für ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sorgen.


Organisatorisch hat sich folgendes Modell bewährt: Drei Einheiten im Abstand von zwei Tagen für eine gewählte Regeneration mit einer Länge von 45 Minuten, also z.B. montags, mittwochs und freitags jeweils 45 Minuten.

Trainingsmethode empfiehlt sich die extensive und variable Dauermethode ohne Belas-

tungsspitzen, welche die Kreislaufbe-
lastung und den Blutdruck unnötig bela-
sten würden. Die Firma Cytech als Her-
steller von Indoorbicycrlingräder hat mit „Sensitive Cycling“ ein spezielles Pro-
gramm für Senioren entwickelt. Sensitive Cycling ist ein gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Trainingskonzept zur Verbesserung der aeroben Aus-
dauer im Grundlagenausdauerbereich.

Anders als bei „normalen“ Indoor bicyc-
lingstäbchen ist das Tomahawk Bike durch ein Zusatzmodul modifiziert. Der Lenker wird so weit nach oben positioniert, dass die Teilnehmer in einer aufrechten und entspannten Position fahren. Der breite-
re Sattel rundet das Wohlfühlpaket an-
nehm ab. Durch diese Veränderung fühlen sich auch Rückenpatienten, Über-
gewichtige und Untrainierte rund um sicher. Ein wesentlicher Vorteil ist die einfache Fahrweise, die keine besondere Anforderung stellt. Außerdem stellt Tomahawk durch sein L.C.E.-Ausbildungs-
system sicher, dass gut geschulte In-
struktoren den Erfolg bei maximalem Spaß und gesundheitlicher Orientierung garantieren.

Weitere Informationen über Sensitive Cycling unter www.tomahawk.de

Informationen über Laktatdiagnostik finden Sie in der „Akademie für Trainingssteuerung unter www.Klein-Patrick.de”

Zu speziellen Fragen schreiben Sie eine E-Mail an: KleinPatrick@web.de oder Nicolewlelliems@web.de

Patrick Klein

Von Cytech gibt es mit der Marke „Tomahawk“ ein verstellbares Indoorbicycrling-Rad, das auch für Senioren optimal genutzt werden kann.

Yogabekleidung von at.one

Gut zur Haut und zur Umwelt:

Für unsere at.one-Yogabekleidung verwenden wir nur organisch angebaute Baumwolle. So entsteht eine Kollektion zum Wohlfühlen und Modele, die sich dank durchdachter Schüitte und liebevollen Details ideal für die Yogapraxis eignen.

Die neue Kollektion finden Sie unter www.at-one.de