



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > info@intro-wolfsburg.de

**Internet** > www.intro-wolfsburg.de

**Facebook** > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Ergometertraining und Fahrtechnik

Die Ergometer werden immer hochwertiger, präziser und bieten über Online-Plattformen wie Zwift Abwechslung für den Trainingsalltag.

Trainingsmethodisch bieten sie den Vorteil, daß z.B. Intervall-Programme präzise angesteuert werden können. Durch das Indoor-Training verringert sich zudem die Infektionsgefahr.

Dem stehen aber auch Nachteile gegenüber. Kleinere Nachteile sind z.B. das stärkere Schwitzen, was die Einheiten bei gleicher Dauer im Vergleich zum Fahren auf der Straße oder im Gelände fordernder macht, oder die fehlende Belastungsvarianz, die z.B. durch den Wind verursacht wird.

Ein großer Nachteil ist, daß die Fahrtechnik nicht geschult wird. Radfahren ist weitaus mehr als Treten. Kurven fahren, Hindernisse umfahren oder überspringen sowie Abfahrten gehören genauso dazu.

Es ist nicht zielführend, durch optimales Ergometertraining die Tretleistung zu verbessern und so theoretisch eine Minute einzusparen, wenn gleichzeitig durch fehlende Radbeherrschung und Fahrtechnik zwei Minuten in den Kurven verloren gehen und die Sturzgefahr steigt. Daher sollte das Training auf dem Ergometer nicht zum Selbstzweck werden und auf ein Minimum reduziert werden.

**Fazit:** Radwettkämpfe finden draussen statt - also muss auch draussen trainiert werden.