



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

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

## Wärmeregulation bei Ergometertraining

Ergometertraining führt durch den fehlenden Fahrtwind häufig zu starkem Schwitzen und kann im Extremfall auch zur Überhitzung des Körpers führen. Hier einige Tipps, die alleine oder in Kombination das Schwitzen reduzieren und das Überhitzungsrisiko verringern.

- Mit dünnem Trikot oder Funktionsshirt oder sogar mit freiem Oberkörper fahren.
- Bei geöffnetem oder angekipptem Fenster fahren, um eine Aufheizung des Raumes zu vermeiden, dabei je nach Außentemperatur den Abstand zwischen Fenster und Ergometer geschickt wählen.
- Einen Ventilator nutzen, der aber nicht unbedingt direkt auf den Körper gerichtet werden muss, sondern für allgemeine Luftbewegung im Raum sorgt.
- Einen Ventilator direkt auf den Körper richten, dabei den Abstand zum Ergometer je nach Raumtemperatur und Belastungsintensität wählen.
- Intervalltraining 1: einen Ventilator so mit Strom versorgen, dass sich ein Schalter zum An-/Ausschalten in Griffnähe zum Ergometer befindet, z.B. mittels eines Verlängerungskabels mit Kippschalter. Während der Intervalle ist der Ventilator an, in den Pausen aus.
- Intervalltraining 2: Bei langen und intensiven Intervallen unter warmen Bedingungen (Frühling) kann die Körpertemperatur trotzdem ansteigen. Hier kann in der Pause vom Ergometer abgestiegen werden, um den Körper herunterzukühlen. Wer in der Pause mit 100 Watt weiterkurbelt, produziert rund 5 mal so viel Wärme wie ohne Treten.
- Und: viel trinken!