



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 > Tipp des Monats

Radintervalle auf dem Ergometer

Im Winter bietet es sich an, Intervalltraining auf dem Ergometer zu absolvieren, um die Erkältungsgefahr zu minimieren. Dabei ist es grundsätzlich unerheblich, ob es sich um eine einfache Rolle oder ein hochwertiges Gerät mit Wattmessung handelt, sofern der notwendige Widerstand erzeugt werden kann. Ergometer mit genauer Wattanzeige bieten natürlich die Möglichkeit, die Intervalle präziser zu steuern.

Um das Intervalltraining sinnvoll durchführen zu können, sind zwei Dinge in der Vorbereitung zu beachten:

- Durch den fehlenden Fahrtwind ist die Kühlung geringer, was einen erhöhten Schweißverlust nach sich zieht. Daher muss vor Ergometer-Intervallen deutlich mehr getrunken werden. Faustregel: vor dem Training muss der Urin klar sein. Die negativen Folgen eines Wassermangels sind u.a. Leistungsverlust, Unwohlsein und Schwindelgefühle. Zudem muss darauf geachtet werden, daß auch zwischen den Intervallen genug getrunken wird.
- Vor dem Training muss auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten geachtet werden. Während eines Intervalltrainings können bis zu 2 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde umgesetzt werden. Eine Zufuhr von kohlenhydratreichen Getränken zwischen den Intervallen ist sinnvoll.