

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Ist Ergometertraining anstrengender?

Immer wieder höre ich von Athleten, daß ihnen Ergometertraining anstrengender vorkommt als eine gleich lange Einheit auf dem Rennrad oder MTB. Um dies vergleichen zu können, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein: erstens muss sichergestellt sein, daß die Wattmesssysteme indoor und outdoor die gleichen Werte anzeigen (was nicht immer der Fall ist - Abweichungen von unter 10 Watt spielen hier aber nur eine kleine Rolle), und zweitens können nur Einheiten mit demselben Trainingsinhalt verglichen werden. Wir vergleichen zwei Einheiten von ca. 1,5 bis 2 h Dauer und konstanter Belastung im GA1-Bereich, z.B. bei 200 W.

Mental erscheint vielen das Ergometertraining langwieriger, weil die Ablenkung fehlt. Da schaut der Athlet nach einer Stunde auf die Uhr - und wieder sind nur fünf Minuten vergangen...

Musik oder Fernseher können helfen, aber auch technische Übungen wie Tretfrequenz-Intervalle oder -Pyramiden etc. bringen Abwechslung.

Der Schweißverlust ist indoor fast immer höher, selbst bei offenem Fenster oder mit Ventilator. Daher muss deutlich mehr getrunken werden. Kreislaufsystem und Magen/Darm-Trakt werden also mehr gefordert.

Outdoor ist die Belastung etwas variabler, selbst wenn versucht wird, unsere Zielvorgabe für den Vergleich von 200 W einzuhalten. Streckenprofil und Wind erfordern Schaltvorgänge, bergab oder an Kreuzungen gibt es kurze Entlastung bis hin zu kurzen Pausen und nach Kreuzungen oder bergauf wird kurz im Stehen gefahren.

Wird auf dem Ergometer konstant im Sitzen gefahren, arbeiten die immer selben Muskelpartien. Nach längerer Zeit entsteht mitunter der Eindruck, es arbeiteten immer exakt dieselben Muskelfasern, die dann zu Schmerzen beginnen oder sogar zu Krämpfen neigen.

Was tun beim Ergometertraining?

- für Kühlung sorgen, ausreichend trinken
- Abwechslung durch Musik oder Fernsehen / Internet
- Varianz in das Programm einbauen: Tretfrequenz-Variationen oder statt konstant 200 W zwischen 190 und 210 W variieren oder auch Online-Programme wie Zwift nutzen (hier aber aufpassen, daß der Trainingsinhalt nicht verfälscht wird)
- Sitzposition variieren, auch mal stehend fahren
- kurze Pausen bis 1 oder 2 Minuten zum Lockern der Muskeln (evtl. mit Stretching) verringern die Trainingseffektivität nicht
- bei langen Einheiten auf trockene Kleidung wechseln

In einzelnen Aspekten ist Ergometertraining tatsächlich etwas fordernder. Statistik-Fetischisten müssen aber damit leben, daß es keinen wissenschaftlichen oder empirischen Umrechnungsfaktor gibt...