

LANGSAM SCHNELLER ANS ZIEL

GRUNDLAGENEINHEITEN BILDEN DAS FUNDAMENT FÜR DIE FITNESS VON BIKERN. DER BESTE ZEITPUNKT DAFÜR: JETZT! MB ERKLÄRT, WORAUF ES BEIM FRÜHJAHRSTRAINING ANKOMMT.

Schnell fahren kann jeder. Aber können Sie auch langsam? So über vier Stunden? Klar, mit Halbgas zu biken ist gar nicht so einfach: Man will über die Trails der Hausrunde jagen, seine Bike-Kumpels abhängen. Das Problem: Viele ambitionierte Biker fahren zu schnell, mit zu hohen Puls- und somit auch zu hohen Laktatwerten. Überpacen, wie man so schön sagt, bringt jedoch niemanden weiter. Im Gegenteil: Biker können sich mit zu intensivem Training auch in den Keller trainieren. Gegen kurze, knackige Hausrunden spricht prinzipiell nichts, sofern die gut getimt sind. **Am Frühjahrsanfang sollte das Grundlagentraining Priorität haben.** Das spielt sich im Bereich von etwa 60 bis 75 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit ab. Ziel ist die Entwicklung, Stabilisierung und Verbesserung der aeroben Kapazität,

also der maximalen Sauerstoffaufnahme. Die – und generell eine solide Grundlage – brauchen Biker, um lange Touren oder Rennen zu bewältigen, aber auch um spezifische, intensivere Trainingseinheiten auf ihr Fitness-Fundament aufzubauen und um besser regenerieren zu können. Auch mental bereitet man sich „lang-langsam“ etwa auf Alpencrossetappen o. Ä. vor. GA-Einheiten sollten 75 Prozent des kompletten Trainings-Umfangs ausmachen. **Lang, länger, Grundlagentraining:** Das so genannte GA-Training zeichnet sich durch hohe Umfänge von ein bis vier Stunden und einer Trittfrequenz von 80 bis 110 Umdrehungen pro Minute aus – die Trittfrequenz darf hoch sein, die Intensität beim Grundlagentraining liegt aber im unteren bis mittleren Pulsbereich. Optimal lässt sich das Training auf der Straße, in flachem oder welligem Terrain durchführen, da hier die Steuerung der geringen Intensität am besten gelingt. Entscheidend beim GA1-Training ist, dass man sich möglichst kontinuierlich in diesem Bereich aufhält und sich kaum Intensitätsschwankungen einschleichen. Ist Ihre Hausrunde sehr Singletrail-lastig und weist sie ein stetiges Up n' down auf, ist sie für GA1-Training eher unpassend, weil zu kraftraubend. Aufgrund des hohen Umfangs bikt sich die GA1-Trainingsform gut mit Kumpels. Allerdings muss jeder darauf achten, seine individuellen Leistungsbereiche einzuhalten.

Grundlagentraining kurbelt den Fettstoffwechsel an. Wer den Fettstoffwechsel optimieren will, sollte sich vor dem Training nicht mit Kohlenhydraten vollstopfen – denn dann gewinnt der Körper relativ leicht und schnell Energie aus diesen Reserven. Wer hingegen seinen Motor darauf trimmt, effizient Fett als unerschöpflichen Brennstoff zu verheizen, kann u. a. kurze Belastungsspitzen (für die Glykogen nötig ist) besser abfedern.

„DER BENEFIT BEIM GRUNDLAGENTRAINING LIEGT NICHT NUR DARIN, LÄNGER BIKEN, SONDERN AUCH BELASTUNGSSPITZEN BESSER ABFEDERN ZU KÖNNEN.“



Tim Böhme, Profi und MB-Fitnessexperte

Peter Mathis

„UV-BRILLE ZUM SCHLUCKEN.“



NICE ONE HAT SPEZIELLE PILLEN FÜR ADRENALIN-JUNKIES KREIERT.

Jan Willms, Inhaber von Nice One

MB: Nice One macht Pillen für Adrenalin-Sportler. Warum brauchen die andere Pillen als normale Sportler?

Jan Willms: Weil viele Extremsportler häufig intensiver und gleichzeitig unregelmäßiger ihren Sport ausüben. Wer das ganze Jahr im Büro sitzt und dann punktuell bikt oder surfen geht, belastet seinen Körper aus dem Nichts heraus wie ein Leistungssportler, ohne dabei seine Ernährung anzupassen. Für einen Alpencross etwa empfehlen wir auch

gut trainierten Bikern unsere Recovery- und Immunity-Pillen: Der Muskel erholt sich schneller, das Immunsystem wird gestärkt und weniger anfällig.

Was hat es mit der „Sonnenbrille zum Schlucken“ auf sich?

So bezeichnen wir die UV-Protection-Kapseln. Man nimmt sie etwa vor Bergtouren ein. Sie enthalten eine hohe Konzentration an Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin, die die Zellen der Augen und der Haut speziell schützen.



Günstiger als jede Sonnenbrille: UV-Schutz zum Schlucken. 60 Kapseln, 23,50 Euro. niceone.de