

Rollen ein- und ausbauen. Ein nicht zu unterschätzender Punkt, wenn man die Rolle nach jeder Benutzung abbauen muss oder mal mit auf Reisen nehmen möchte. Auch bei den Kandidaten von Elite, Blackburn und Cycleops gehen Auf- und Abbau mit etwas Übung schnell von der Hand. Ganz anders dagegen der Xtreme Magnetic Belt-drive, dessen Montage und Einstellung sich als fummelig und zeitraubend erwies. Zudem erschwerte eine ungenau verschweißte Gewindebuchse hier die Arbeit unnötig.

### Klein, leicht, praktisch

Ebenfalls nicht zu unterschätzen, gerade wenn es um die Aufbewahrung oder den Transport der Rolle geht, sind Gewicht und Packmaß. In diesen Kategorien überzeugt vor allem die nur 7,8 Kilogramm schwere und, zusammengeklappt, gerade mal 21 Zentimeter hohe Tacx Satori. Sie passt locker unters Bett und lässt sich durchaus tragen. Noch flacher ist nur die Blackburn-Rolle, die allerdings stattliche 12,3 Kilogramm auf die Waage bringt. Die leichteste Rolle im Test stellte Cycleops, in eingeklapptem Zustand ist die Magneto dafür immer noch über 30 Zentimeter hoch.

**Fazit:** Training auf der Rolle macht vielleicht nicht immer Spaß, doch die Fitness profitiert davon gewaltig. Alle Trainer im Test empfehlen sich dafür



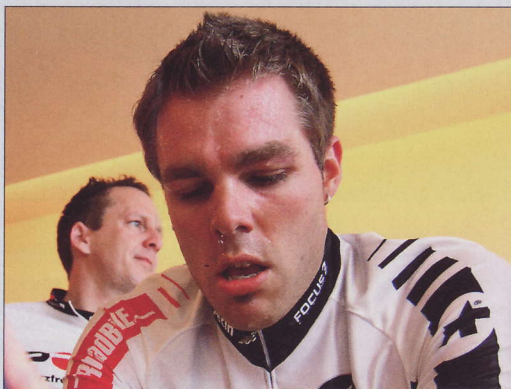
nahezu uneingeschränkt. Das angenehmste Fahrgefühl vermittelte der Tacx Satori – dank einfachem Aufbau, niedrigem Gewicht und geringem Packmaß der verdiente Testsieger. Den Kauf Tipp holt sich der Cycleops Magneto, der dem Tacx kaum nachsteht, dabei aber ganze 70 Euro günstiger ist. **RB**

## ROLLENZUBEHÖR

- 1 **Rollenreifen** vermindert Gummiabrieb und Vibrationen. So wie der Schwalbe Indoor, 30 €
- 2 **Trainingsmatte** schützt den Boden, dämpft Vibrationen, z. B. Cycleops Training Mat, 50 €
- 3 **Schweißfänger** verhindert die Wasserlache auf dem Boden, z. B. Tacx T1365, 40 €
- 4 **Vorderradhalter** sorgt für einen geraden Stand in der Rolle, z. B. Elite Gel Block, 24 €

## ROLLENTRAINING

Tim Böhme vom Radlabor Freiburg gibt Tipps für ein effizientes und abwechslungsreiches Rollentraining.



**1 Intensität:** Verbessert die Laktatverträglichkeit, wichtig für die Attacke.  
**Warm-up:** Fahren Sie sich 15 Minuten mit hoher Trittfrequenz warm.  
**Training:** Fahren Sie kurze, knackige Intervalle im

30/30-Rhythmus: 30 Sekunden Vollgas im Spitzenbereich, dann 30 Sekunden locker weitertreten. Davon absolvieren Sie maximal 3 x 5 Wiederholungen.  
**Alternative:** Erhöhen Sie

über einen Zeitraum von fünf Minuten langsam die Intensität – bis zum Leistungszenit. So schulen Sie zusätzlich Tempogefühl und Kräfteinteilung.  
**Cool down:** Fahren Sie 10 Minuten lang mit abnehmender Intensität und konstanter Trittfrequenz von etwa 90 U/min.

**2 Motorik:** Sorgt für bessere Kraftübertragung bei hohen Trittfrequenzen.  
**Warm-up:** Fahren Sie sich 15 Minuten mit hoher Trittfrequenz warm.  
**Training:** Fahren Sie ein 1-2-3-2-1-Pyramidentraining: Zunächst eine Minute bei geringer Belastung

mit 110 U/min, die zweite Minute mit 120 U/min, die dritte mit 130 U/min und dann wieder runter. Zwei Wiederholungen.  
**Cool down:** Fahren Sie 10 Minuten lang mit mittlerer Intensität bei etwa 85 U/min. Gehen Sie ab und zu aus dem Sattel.

**3 Tritttechnik:** Mit dieser Einheit schulen Sie den „runden Tritt“.  
**Warm-up:** Fahren Sie sich 15 Minuten mit hoher Trittfrequenz warm.  
**Training:** Einbeiniges Pedalieren bei mittlerer Intensität. 5-8 Wiederholungen, je eine Minute pro Bein. Oberkörper möglichst ruhig halten.

**Cool down:** 10 Minuten mit langsam abnehmender Intensität und konstanter Trittfrequenz von etwa 90 U/min.

### Trainingsplan

Es muss nicht immer Grundlage sein. Mit diesem Trainingsplan setzen Sie gezielte Trainingsreize und verbessern Ihre Form.

Mo	Schwerpunkt Motorik
Di	Schwerpunkt Intensität
Mi	Schwerpunkt Tritttechnik
Do	Ruhetag
Fr	Schwerpunkt Intensität
Sa	Wenn das Wetter es erlaubt: 2-4 Stunden Rennrad-Ausfahrt
So	Ruhetag