

Fitness-Biking - Ein gnadenloser Fettkiller mit Lifestyle-Charakter

(6.397 Zeichen)

Schlank und fit mit jedem Tritt: Dass man mit dem Fahrrad nicht nur zum Einkaufen fahren, sondern auch sehr viel für die Gesundheit tun kann, ist kein Geheimnis mehr. Mit Fitness-Biking präsentiert sich nun eine neue Variante des traditionellen Radsports für modernes Cardiotraining und Bodystyling.

Fast jeder hat eins daheim im Keller oder in der Garage stehen und jetzt im Frühling weckt man es überall wieder aus seinem Winterschlaf. Das Fahrrad! Um die fünf Millionen verkaufter Mountainbikes, Renn- und Trekkingräder, die allein in Deutschland verkauft werden, sind eine deutliche Ansage. Bikereisen sind ein Tourismusrenner, Radmarathons und Alpenüberquerungen haben sich in den letzten Jahren zu stark nachgefragten Eventkrachern gemausert. Biken ist en vogue, daran besteht kein Zweifel. Nach jüngsten Erkenntnissen sind auch mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland, Österreich, Schweiz und im Rest Europas bereit, den Drahtesel für ihre Fitness, Gesundheit und vor allem für die schlanke Linie zu nutzen.

Sie tun gut daran, denn etwas Gesünderes kann man seinem von der Hektik und dem Stress des Alltags, von Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung gezeichneten Körper gar nicht zuteil werden lassen, als möglichst viele Kilometer via Bike zurückzulegen. „Doch leider haben die meisten Radfahrer nur eine nebulöse Vorstellung, wie man das Bike zur Verbesserung von Fitness und Gesundheit richtig gebraucht.“ weiß Alexander Natter vom Trainingsportal Radsporttraining.de zu berichten. „Zwar fahren circa 70 Prozent der Menschen regelmäßig mit dem Rad, aber nur ein verschwindend geringer Bruchteil von ihnen kann behaupten, dass er dadurch auch effektiv etwas für seinen Körper und seine Figur tut.“ Um hier Abhilfe zu schaffen hat der ehemalige Radrennfahrer in Zusammenarbeit Sportwissenschaftlern spezielle Trainingsmethoden kreiert, die auf dem Trainingsportal vorgestellt werden.

Fitness-Biking – Das etwas andere Radfahren

Freizeit, Figur- und Fitnesstraining kann man auf unterschiedliche Weise verbinden. Das Bike als Sportgerät nimmt dabei eine sehr wichtige Rolle ein. Fitness-Biking ist die gesundheits- und fitnessorientierte Variante des eigentlichen Radsport-Trainings ohne Renn- und Wettkampfbambitionen. Während beim leistungsorientierten Radsport auf der Straße bzw. im Gelände auf dem Mountainbike spezifische Prioritäten wie Tempohärte, Sprintvermögen, die Fähigkeit besonders schnell zu fahren und dadurch möglichst erfolgreich Rennen zu absolvieren im Vordergrund stehen, liegt der Fokus beim Fitness-Biken ausschließlich auf der Verbesserung der Gesundheit sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit und natürlich der Figur. Es ist für jeden gleich gut geeignet. Für Männer ebenso wie für Frauen, für Übergewichtige, ältere Menschen und sogar diejenigen, die (bereits) Probleme mit der Gesundheit haben.

Der Unterschied zwischen Fitness-Biking und dem „normalen“ Radfahren liegt in der Tritttechnik und der Trittfrequenz. Sie sind die Quintessenz dieser neuen Radsport-Variante und machen sie nicht nur zu einer höchst effektiven Trainingsmethode für die Ausdauer, sondern lässt sie auch noch sehr elegant aussehen.

Weitere Informationen:

Alexander Natter - Tel (09129) 2964186 | eMail: press@radsporttraining.de
Weitere Pressinformationen und Bildmaterial finden Sie unter: www.radsporttraining.de/presse.html
Abdruck honorarfrei bei Verweis/Link auf Radsporttraining.de (oder wie angegeben) | Beleg erbeten

„Normale Radfahrer sitzen auf dem Rad und treten einseitig, das heißt sie treten nur mit dem jeweiligen Bein von oben nach unten, während sie das andere Bein passiv auf dem Pedal ruhen lassen.“ erklärt Alexander Natter. „Beim runden Tritt des Fitness-Biking hingegen lernt der Sportler, beide Beine richtig und ökonomisch günstig einzusetzen.“ Die Trittfrequenz, also die Anzahl der kompletten Pedalbewegungen pro Minute liegt beim Fitness-Biken deutlich höher, als beim „normalen“ Radfahren. Und so entsteht der elegante Stil, der diese Sportart so unverwechselbar ästhetisch und auch so wertvoll für ein Fitness-, Figur- und Gesundheitsorientiertes sportliches Training macht.

Radweg Richtung schlanker Linie

Mit dem Bike kann man nicht nur Brötchen holen, sondern auch sehr viel für die schlanke Linie tun, denn Fitness-Biken ist eine der effektivsten Waffen gegen hässliche Speckrollen, schwabbelige Schenkel und Übergewicht. Nach Ansicht von Medizinerinnen und Therapeuten rangiert das Radfahren in der Hitliste der gesundheitlich wertvollsten Sportarten ganz weit oben. Vor allem wenn es um gezielten Fettabbau geht, ist es nahezu unschlagbar. Warum? Der Körper verbrennt Fett am effektivsten, wenn ein mäßiges, aber regelmäßiges Ausdauertraining (aerobes Training) betrieben wird. Für den Fettabbau benötigt der Organismus enorme Mengen an Sauerstoff. Sobald bei zu hoher Trainingsintensität nicht mehr genügend Sauerstoff über die Atmung zugeführt werden kann (anaerobe Schwelle), zieht der Körper immer mehr Kohlehydrate und weniger Fett zur Energieversorgung heran. Die Folge davon ist, man fühlt sich nach dem Training zwar richtig „ausgepowert“, für den gezielten Fettabbau hat man jedoch wenig bis gar nichts getan.

Nur wenige Sportarten sind für ein „aerobes Ausdauertraining“ und damit für effektiven und sicheren Fettabbau geeignet. Geeignete Sportarten sollten große Teile der Muskulatur beanspruchen, rhythmisch sein und über einen längeren Zeitraum hinweg moderat mit geringer Intensität ausgeübt werden können. Sportliche Aktivitäten, bei denen längere Pausen nicht zu umgehen sind, eignen sich für gezielten Fettabbau nicht. Dazu zählen naturgemäß fast alle Sportarten. Tennis, Squash, Badminton, Fußball, Handball und dergleichen mögen zwar viel Spaß bereiten, aber für die Beeinflussung des Fett-Stoffwechsels sind sie nicht individuell genug und nicht ausreichend präzise einsetzbar. Fitness-Biken ermöglicht es, die für das „aerobe Training“ notwendige Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum konstant aufrecht zu erhalten, schont jedoch die Gelenke, weil der größte Teil des Körpergewichts auf dem Sattel ruht.

Den Fun-Faktor gibt's gratis dazu!

Fitnessstraining auf dem Rad ist nicht nur gesund, sondern macht auch ungeheuer viel Spaß! Es gibt kaum eine Sportart, bei der man so intensiv und naturnah das Gefühl des Dahinfliegens und Schwebens, der Geschwindigkeit und kontrollierten Schnelligkeit genießen kann. Während sich Jogger, Walker oder Nordic Walker jeden Kilometer mühsam erlaufen müssen, vermittelt das Radeln in der freien Natur ein herrliches Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit. So, als würde die Seele schweben. Weitere Informationen zum Fitness-Biken finden Sie im Internet unter **www.radsporttraining.de**

Weitere Informationen:

Alexander Natter - Tel (09129) 2964186 | eMail: press@radsporttraining.de
Weitere Pressinformationen und Bildmaterial finden Sie unter: www.radsporttraining.de/presse.html
Abdruck honorarfrei bei Verweis/Link auf Radsporttraining.de (oder wie angegeben) | Beleg erbeten