

UTAS FITNESS-TIPP

Die spinnen... ... die Biker!

Fotos: Fitness First Germany GmbH

Von wegen raus in die Natur...! Lange straffen Mountainbike-Puristen Indoor-Training mit Verachtung. Doch Kraftausdauer, Motorik und Grundlageneinheiten lassen sich im Wintertraining kaum besser vereinen als beim Spinning.

Wer es nicht schafft, in der kalten Jahreszeit eine gute Basis für Grundlagenausdauer und Kraftausdauer zu schaffen, wird im Sommer am Berg nichts mehr draufsetzen können. Für diese beiden Trainingsreize benötigt der Körper

die längste Anpassungszeit (bis zu 30 Tage). Deshalb sollte man rechtzeitig beginnen. Kraftausdauer lässt sich perfekt mit Motoriktraining verbinden. Der Wechsel von unterschiedlichen Trittfrequenzen bei verschiedenen Belastungsstufen bringt Flexibilität und Sicherheit im Gelände. Spinning ist nicht nur wetterunabhängig, sondern auch sicher: Störfaktoren wie andere Verkehrsteilnehmer, oder rutschiger Untergrund fallen weg. Und mit cooler Musik hat der innere Schweinehund keine Chance.



UTA OEHL ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Geschäftsführerin von »bewegungsfelder – Sport und Höhenzentrum NRW« in Essen.
www.bewegungsfelder.de

SPINAT

Weck den Popeye in dir!

So wie Popeye vor großen Taten das grüne Gemüse verspeist, dürfen sich auch Biker Positives vom Spinat erhoffen. »Vor der Tour ist Spinat ein wahrer Fitmacher und steigert die Leistung auf sanfte Weise«, so die Ernährungswissenschaftlerin Christine Kraft. Auch unterwegs soll er dank der Vitamine C, E und Beta-Carotin die Aufmerksamkeit und Konzentration steigern. Das unbeliebte Kindergemüse hat einen hohen Gehalt an Mineralien und viele Ballaststoffe. Vorsicht: Spinat reichert viele Nitrate aus dem Boden an, die sich mit der Zeit bakteriell zu gesundheitsschädlichen Nitrosaminen umwandeln. Auch der Verzehr mit Fisch führt zur Nitrosaminbildung und ist daher nicht empfohlen. Also: am besten frisch auf den Tisch! Mahlzeit.





CICLOTTE

Designer-Ergometer

Ödes Rollentraining im Keller war gestern. Den vom Jungdesigner Luca Schieppati entworfenen Ciclotte darf man ohne Weiteres zur Einrichtung des Wohnzimmers zählen. Das aus Carbon, Stahl und Glasfaser gefertigte und sehr futuristisch wirkende Riesenrad-Ergometer besitzt ein Touchscreen-Display. So lässt sich in iPhone-Manier ganz sanft zwischen zwölf Widerständen wählen. Und auch sonst wird ausstattungsmäßig geklotzt statt gekleckert: Rahmen, Lenker und Sattel aus Carbon mit Alcantarabezug lassen den Schnee vorm Wohnzimmerfenster schmelzen. Während der stylebewusste Indoor-Biker die 130-Kilo-Marke nicht überschreiten sollte, trägt der Ciclotte mit 55 Kilogramm ziemlich dick auf. Preis: noch offen. www.ciclotte.com

AMSPORT ENERGY COMPETITION GEL

Aminosäure-Turbo

Nach dem Gipfelsturm nur noch Pudding in den Beinen? Das AMSport Energy Gel versorgt den Körper neben Kohlenhydraten zusätzlich mit den drei wichtigen Aminosäuren Isoleucin, Valin und Leucin. Durch deren schnelle Absorption im Organismus soll die Unterzuckerung keine Chance haben. Gut für sensible Biker: Das vom ehemaligen Schwimmstar Mark Warnecke entwickelte Gel ist laktose-, gluten- und fructosefrei. In der Praxis ist das AMSport Energy für ein Gel sehr flüssig, aber geschmacklich recht gut. Erhältlich im 45-Gramm-Beutel in der Geschmacksrichtung Orange. Preis: 1,89 Euro.

www.amsport.de



www.PIRATE.biz
website relaunched

Team Pirate
kostenlose Mitgliedschaft 

Dockenhudener Ch.119, 25469 Halstenbek
Tel.: 04101/8194571 info@pirate.biz