



Jetzt weg mit dem Speck!

Wie Sie mit dem E-Bike die Pfunde purzeln lassen.

Abnehmen mit dem E-Bike? Wie soll das denn funktionieren? Das fährt doch von selbst! Ein Vorurteil. Denn: Um vom Motor unterstützt zu werden, müssen Sie selbst treten. Deswegen antwortet Arzt und Ausdauerathlet Dr. Beat Knechtle auf die Frage, ob man mit E-Bike-Training abnehmen kann, kurz und knapp: „Ja sicher.“ In welchem Ausmaß die Gewichtsreduktion



Fitmacher grüner Spargel: Kaum Kohlenhydrate, dafür viel Vitamin C.

funktioniert hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel auch vom Unterstützungsgrad des Motors. Wer immer mit der höchsten Stufe fährt, braucht weniger eigenen Krafteinsatz. Knechtle erklärt: „Je tiefer die Intensität, desto geringer der Energieverbrauch, desto geringer der Abbau an energiereichen Substraten wie etwa Fett. Je trainierter ein Organismus ist, umso rascher wird die Energielieferung über die Fettoxidation ablaufen.“

Wer auf die Ernährung achtet, kann den Trainingserfolg maximieren. Wie das am besten geht? Noch mal Beat Knechtle: „Ganz einfach – primär jede unnütze Kalorie nicht aufnehmen. Also auf Süßigkeiten wie Schokolade verzichten, kalorienhaltige Getränke wie Bier meiden!“ Also so ziemlich alles, was das Leben schön macht ...

So werden Sie fit

Dr. Björn Stapelfeldt vom Radlabor Freiburg gibt Tipps zum effektiven Training auf dem E-Bike.

1. IM GRÜNEN BEREICH Grundlagen-training im sogenannten „Grünen Bereich“, dem Grundlagenausdauerbereich 1 (GA1) ist die Basis für die radsportliche Fitness. Nur leider zwingt den Normalsterblichen oft schon eine Autobahnbrücke, seine Geschwindigkeit deutlich zu drosseln, wenn er konsequent im GA1-Bereich – grobe Faustregel: Puls 100 bis 120 – bleiben möchte. Um dies zu kontrollieren, müssen Sie mit einem Pulsmesser trainieren, der Ihnen die Herzfrequenz anzeigt. Wie sieht das E-Bike-Ausdauertraining aus? Suchen Sie sich ein welliges Gelände, und stellen Sie die Motorunterstützung so ein, dass Sie an den Anstiegen konsequent im Grundlagenbereich (GA1) bleiben, der Puls nicht hochgeht. Ihr Stoffwechsel nutzt damit konsequent die Fettverbrennung und arbeitet langfristig ökonomischer, weil die Leistungsspitzen rausgenommen werden – bei ungetrübtem Fahrspaß.



Dr. Björn Stapelfeldt, Radlabor Freiburg

Dr. Björn Stapelfeldt ist Geschäftsführer des Radlabors

Freiburg. Er promovierte 2001 im Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Freiburg. Seit 2007 betreut das Radlabor Spitzen- und Freizeitsportler in allen Trainingsfragen. Weitere Informationen zum Angebot des Radlabors finden Sie im Internet unter www.radlabor.de

2. INTERVALLTRAINING Suchen Sie sich einen Partner, mit dem Sie gemeinsam eine Art Intervalltraining durchführen. Im Intervalltraining wechseln sich Phasen mit höherer Belastung und Pausen ab. Sie können im Partner-Spiel eindrucksvoll die Motor-Mensch-Leistung nachempfinden, wenn Sie immer abwechselnd die zusätzliche Motorleistung an- und ausschalten. Das heißt, einer fährt mit (hoher) Motorunterstützung, der andere ohne oder mit leichter Unterstützung. Somit macht einer Pause, während sich der andere mehr belastet. Das macht Spaß, weil man versuchen kann, sich abzuhängen und dabei gleichzeitig einen hohen Trainingsreiz hat. Aber nicht überreizen. Optimal: 5 Minuten – Pause – 5 Minuten. Belastungs-Wechsel nach jeweils einer Minute.



Hermann Maier, Ski-Weltmeister im Ruhestand, nutzt wie andere Sportler auch E-Bikes zum Grundlagen-training.