

Kleines Hometrainer-Vademekum

Jeden Herbst das gleiche! Die Tage werden kürzer und die Nächte länger. Kälte, Nebel und dazu womöglich noch Dauerregen vermiesen einem die Freude am regelmässigen Training im Freien. Damit Sie Ihre im Sommer antrainierte Kondition nicht auf der Couch verlieren, ist das Training auf der Rolle die beste Medizin. Die beliebtesten Geräte für den Hausgebrauch sind diejenigen, bei denen sich das eigene Velo einspannen lässt. Dies hat den Vorteil, dass die gewohnte Sitzposition beibehalten werden kann und sich der Einstellaufwand erübrigt. Zudem ist diese Art von Hometrainern im Vergleich zu Standmodellen in der Anschaffung meist günstiger und beansprucht weniger Stauraum. Bei der Ur-Trainingsrolle steht das Velo auf drei breiten Rollen. Das Hinterrad läuft auf zwei Rollen und treibt via Keilriemen die dritte Rolle an, auf der das Vorderrad mitläuft. Das Velo ist nicht eingespannt und rollt völlig frei. So wird neben der Kondition auch Ihr Gleichgewichtssinn und die Fahrtechnik geschult. Das Fahren auf der Rolle ist eine Herausforderung, macht enorm Spass und kann in kurzer Zeit erlernt werden. Wer es sich zu Beginn noch nicht zutraut frei zu fahren, kann eine Fahrhilfe montieren, welche das Vorderrad fixiert. Das freie Fahren auf der Dreifach-Rolle kommt der Realität von allen Hometrainern am nächsten. Damit gegen einen Widerstand pedaliert werden kann, haben alle Rollen eine Bremse. Bei der Magnetbremse dreht sich eine Metallscheibe in einem Magnetfeld. In der Scheibe kommt es dadurch zu ungefährlichen Elektronenbewegungen (sogenannte Wirbelströme). Je näher die meist regulierbare Scheibe am Magneten vorbeiläuft und je schneller sie sich dreht, desto stärker ist die Bremswirkung. Bei der Ölbremse wird eine progressiv arbeitende Pumpe angetrieben, die Öl im Kreislauf pumpt. Die Bewegungsenergie wird dabei in Wärme umgewandelt und über die Kühlrippen an die Umgebung abgegeben. Die Hometrainer in unserem Sortiment haben entweder eine Magnet-, Öl- oder Reibungsbremse und sind im Einsatz wesentlich ruhiger als Modelle, welche mit einer technisch einfachen und daher günstigen Windradbremse arbeiten. Eine Unterhaltung in Zimmerlautstärke ist jederzeit möglich. Standgeräte verfügen meist über eine Magnetbremse mit Riemenantrieb. Teurere Geräte (z. B. von Daum-Electronic) sind computergesteuert und verfügen über eine umfangreiche Software zur abwechslungsreichen Trainingsgestaltung. Die Computer einfacherer Geräte (z. B. von Kettler) sind bescheidener ausgerüstet und informieren über die Fahrwerte, Energieverbrauch und Puls. Standgeräte sind praktisch, wenn das Gerät an Ort stehengelassen werden kann bis zum nächsten Training. Die Zeit für Auf- und Abbau der Trainingseinrichtung wie beim Rollentrainer entfällt und kann für das Training genutzt werden.

Tipps und Tricks

Fahren Sie profillose Reifen! Diese sind leise, vibrieren kaum, schonen das Material und die Nerven Ihrer Nachbarn. Reifen mit Silika-Gummimischung (meist sind das die farbigen, teuren Rennreifen) sind wegen des zu grossen Schlupfs nicht geeignet für den Hometrainer. Empfehlen können wir mit Russ eingefärbte Reifen (meist günstigere Trainingsreifen) oder der von Continental entwickelte Hometrainer-Reifen mit speziell kaltlaufender Gummimischung. Sind die Fussböden schlecht schallisoliert, dämpft die Silencer-Unterlage von CycleOps oder ein Stück Teppich unter dem Hometrainer die Vibrationen. Pumpen vor dem Start! Harte Reifen werden weniger gewalkt, laufen dadurch weniger heiss und halten länger. Klappen Sie nach dem Training die Bremse des Hometrainers vom Reifen weg, denn sonst kann es Brandblasen absetzen. Trocknen Sie nach einer Trainingseinheit Velo und Hometrainer ab. Das mit dem Schweiss ausgeschiedene Salz hinterlässt sonst mit der Zeit Rostflecken.