

auf das Mountain- oder Gravel-bike oder in einigen Regionen auf die Langlaufski ausweichen, doch auch hier stößt man durch Licht- und Wetterverhältnisse immer wieder an seine Grenzen. Indoor gibt es in der Trainingsplanung ganz neue Möglichkeiten: Nun kann ein ganzjähriger Formaufbau viel gezielter und zuverlässiger geplant werden, und wichtige Elemente wie die Sitzposition können viel eher in Angriff genommen werden.

STEUERBARKEIT

Auf dem Smarttrainer lässt sich das Training viel genauer aussteuern als in freier Wildbahn. Intervalle können unabhängig von der Geländebeschaffenheit angesteuert und Belastungszonen viel genauer eingehalten werden. Moderne Smarttrainer messen nicht nur die vom Sportler erzeugte

Leistung, sondern geben die für das Erreichen eines Trainingsziels erforderliche Belastung auch wattgenau vor. Auch zu anderen Messgrößen wie der Trittfrequenz und sogar der Kurbeltechnik gibt es ein Echtzeit-Feedback.

RAUM FÜR EXPERIMENTE

Sie wollten schon immer einmal mit Sattelhöhen, Lenkereinstellungen und Cleat-Positionen experimentieren? Beim Indoor-Training radeln Sie direkt neben Ihrem Werkzeugkasten und sind nicht auf kompakte Tools angewiesen, um schnell mal einen Winkel zu ändern. Sie können Ihre Position vielleicht sogar in einem Spiegel kontrollieren oder sehen anhand der gemessenen Puls- und Leistungsdaten, ob eine Position sich ökonomischer fährt als eine andere. Und auch in Sachen

Ernährung können Sie ohne das Risiko, unterwegs zu stranden, den einen oder anderen Versuch starten.

SICHERHEIT

Radfahrer gehören im öffentlichen Straßenverkehr zu den schwächeren Teilnehmern. Das Verhältnis und gegenseitige Verständnis von Rad- und Kraftfahrern gilt seit jeher als angespannt, die Auslegung der Benutzungspflicht und die qualitative Beurteilung von Radwegen abseits der Straßen sind oft ein Reizthema. Das alles gibt es im Indoor-Bereich nicht. Das Radfahren auf der Rolle ist eine sichere Alternative, besonders wenn es um Intensitäten geht. Viele Radsportler fahren deshalb ihre Intervalleinheiten inzwischen ganzjährig indoor.

EIGENES EQUIPMENT

Beim Indoor-Training mit modernen Smarttrainern kann der Fahrer sein eigenes Equipment nutzen und damit für den Outdoor-Einsatz trainieren. Die Kontaktstellen wie Sattel, Pedale und Lenker sind identisch, die Sitzposition kann ganzjährig trainiert und optimiert werden. Das ist beispielsweise für Triathleten interessant, die im gesamten Saisonverlauf an ihrer Zeitfahrposition feilen oder unter Echtzeit-Feedback an der dauerhaften Optimierung der Kompromissituation zwischen Aerodynamik und Biomechanik arbeiten können.

ENTERTAINMENT

Indoor-Radfahren bietet ein breites Spektrum an Unterhaltungsmöglichkeiten. Ob es nun die herstellereigenen

Softwaremodule oder die geräteunabhängigen Plattformen sind: Die virtuellen Radsport-Angebote werden immer vielfältiger und unterhaltsamer. Wer den Platz hat, richtet sich seine eigene Pain Cave ein: mit großen Monitoren und leistungsfähigem Soundsystem. Ob nun die Lieblingsserie, die letzten Blockbuster, ein cooles Konzert oder der *YouTube*-Kanal des Lieblingsstars: Die Möglichkeiten der Ablenkung und Unterhaltung sind grenzenlos.

VERNETZUNG

Einer der größten Vorteile des Indoor-Radtrainings ist die Vernetzungsmöglichkeit mit Gleichgesinnten. Auf den Straßen der virtuellen Radsportwelt ist immer etwas los. Zu jeder Tageszeit ist irgendwo auf dieser Welt die perfekte Trainingszeit. Mit den