



Neue Strecken entdecken oder beliebte Routen absolvieren: Online-Training macht es möglich.



Sportberatung
Romana
Feldmann

Das Beste aus der Situation machen

Die Auswirkungen der Corona-Massnahmen im Alltag sind unterschiedlich. Wenn Sie zu jenen zählen, die in den letzten Wochen die Arbeit kaum bewältigen konnten, oder wenn Sie zwischen Home-Office und Kinderbetreuung Ihre Multitasking-Fähigkeiten trainieren mussten, nerven Sie sich vielleicht über all die Sportprogramme, die via Newsletter, Radio oder Social Media auf Sie einpresseln. Machen Sie sich kein schlechtes Gewissen, sondern sorgen Sie bestmöglich für etwas persönliche Freizeit. Tun Sie, was Ihnen guttut.

Sie haben unangenehm viel Zeit und können sich trotzdem nicht für Bewegung motivieren? Nachvollziehbar, womöglich haben Sie Zukunftsorgen und somit Stress. Gerade für Sportanfänger ist dies ein schlechter Zeitpunkt, sich für regelmäßigen Sport aufzuraffen, es fehlt an Energie und Willenskraft. Lassen Sie sich nicht demoralisieren. Versuchen Sie, sich zumindest täglich einen Spaziergang zu gönnen. Regelmässige Bewegung auch in geringer Intensität wirkt sich positiv aus auf körperliche und vor allem psychische Wohlbefinden.

Sie haben es geschafft, Ihren Alltag neu zu strukturieren, und sind regelmässig einem Bewegungsprogramm gefolgt? Gratulation! Es ist nicht selbstverständlich, bei so viel Gestaltungsspielraum noch mehr Neues anzupacken. Nach 30 Tagen wird Neues zu einer Gewohnheit und die Wahrscheinlichkeit steigt, längerfristig dabei zubleiben. Jetzt ist deshalb ein guter Zeitpunkt, sich über die Weiterführung konkreter Gedanken zu machen. Denn vermutlich wird Ihr Alltag bald wieder anders aussehen und viele Online-Programme werden verschwunden. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wieso will ich weitermachen? Schreiben Sie Ihre Gründe auf. Etwa das gute Körpergefühl oder die geistige Frische nach dem Sport.
- Wieso ist es mir gelungen? Schaffen Sie auch in Zukunft entsprechende Voraussetzungen. Drei Beispiele: Sich nicht mit anderen vergleichen wollen und somit weiterhin ein Heimtraining organisieren. Das Gemeinschaftsgefühl motivierte und deshalb sich nach Gruppenkursen umsehen. Oder Sie hatten mehr Zeit, so nehmen Sie sich ernst und schaffen Sie sich weiterhin Freiräume.
- Was werden Hindernisse sein? Antizipieren Sie Schwierigkeiten, und legen Sie sich bereits jetzt einen Plan zurecht, wie Sie es trotzdem schaffen können.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Im Wohnzimmer auf die Alpe d'Huez strampeln

Welche Online-Anwendungen eignen sich fürs Heimtraining auf dem Velo? Eine Auswahl für Anfänger.

Von Anja Knabenhans

Virtuelle Fahrten bieten Abwechslung zum eintönigen Heimtraining. Das Velo wird fix eingespannt, mit einem Bildschirm und einer Trainingsapp verbunden. Gefahren wird auf einer virtuellen Route, sich und andere Fahrer sieht man als Avatare. Man pedalt nicht allein in der Wohnung oder im Keller, sondern ist Teil einer Community.

Vor dem Start braucht es Equipment: Das Velo wird hinten in einem Smarttrainer eingespannt - je nach Modell mit oder ohne Hinterrad. Der Smarttrainer ist via Bluetooth oder ANT+ Empfänger mit Computer, Tablet oder Telefon verbunden und steuert den Widerstand: Bei Steigungen wird das Treten strenger. Theoretisch geht es auch nur mit einem Rollentrainer. Dann muss der Widerstand allerdings manuell eingestellt werden, zudem braucht es Sensoren für Geschwindigkeit und Kadenz. Wer sich also einen neuen Trainer anschaffen will, sollte gleich ein smartes Modell wählen. Wichtig ist, dass vor dem Kauf abgeklärt wird, ob Velo und Trainer kompatibel sind. Ein gutes Gerät ist ab 600 Franken zu haben.

Während der Velofahrt werden durch den Smarttrainer Messwerte wie Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Watt pro Kilo und so weiter ermittelt. Zusätzlich ist eine Pulsuhr oder ein entsprechendes Gadget empfehlenswert, um die Körperwerte aufzuzeichnen.

Drei Dinge dürfen beim Heimtraining nicht fehlen: ein Ventilator, um den Fahrtwind zu ersetzen, eine Matte unter dem Velo zur Dämpfung von Vibrationen und Geräuschen und genügend zu trinken.

Zwift

Dies ist zurzeit das beliebteste Indoor-Programm, Zehntausende schwitzen täglich mit Zwift. Momentan sind im Fahrerfeld auch viele Profis zu erspähen. Es gibt virtuelle Strecken, keine Videoaufnahmen. Man fährt entweder in der Phantasiewelt von Watopia oder durch Videosimulationen von Orten wie

London oder Innsbruck. Zwift ist ein Multiplayer-Game, wo man gegeneinander Wettkämpfe fährt oder miteinander Trainings und Ausfahrten absolviert. Der Spielcharakter zeigt sich beispielsweise darin, dass man in den Velorennen Punkte holen kann und bei einem bestimmten Punktekontingent ein besseres virtuelles Velo oder andere Extras erhält. Trotzdem versuchen die Macher, möglichst faire Wettkampfbedingungen zu schaffen: Die Rennen funktionieren nach verschiedenen Leistungsklassen. Wer sich zu tief einstuft und dann deutlich stärker ist als der Rest der Teilnehmer, wird disqualifiziert.

Zwift ist für alle, die sich gern mit anderen messen oder zwischendurch an ihre Grenzen gehen möchten. Oder für Fans gemeinsamer Ausfahrten: Die sogenannten Social Rides sind enorm beliebt, man kann miteinander fahren und chatten. Im Gegensatz zur Realität können auch Fahrer mit gänzlich unterschiedlichen Fähigkeiten miteinander dahintrollen, das System hält die Fahrer immer zusammen, auch wenn der eine viel kräftiger in die Pedale tritt.

Da Zwift international sehr erfolgreich ist, sind zu jeder Tags- und Nachtzeit viele Leute aktiv, das ist für manche Trainierende eine Motivationsspritze. Die Anwendung kann kostenlos getestet werden, danach gibt es ein Abo für rund 15 Franken pro Monat.

Ähnlich wie Zwift, aber noch deutlich kleiner ist RGT-Cycling, es bietet 3-D-Touren von realen Strecken. Auch das 2019 lancierte CVRcade setzt auf Spielcharakter in Kombination mit Training, es hat in der Community aber bisher wenig Anklang gefunden.

Rouvy

Ob Gruppenfahrten, Zeitfahren, Wettkämpfe oder strukturierte Trainingsprogramme: Bei Rouvy fahren Avatare auf echten Strecken, basierend auf hochwertigen Videoaufnahmen. Dank Augmented Reality werden die Fahrer in 3-D animiert, optisch ein grosses Plus im Vergleich zu anderen videobasierten Anwendungen. Der Unterschied zwischen einer realen Passfahrt und einer Rouvy-Ausfahrt ist zwar immer noch riesig, aber viele Hobbyfahrer freuen sich doch, neue Strecken zu entdecken oder bekannte Routen auch virtuell zu absolvieren. Seit vergangener Mittwoch werden auch Etappen der Tour de Suisse auf Rouvy absolviert, inklusive Über-



Avatare auf der Etappe Sedrun-Andermatt

Sedrun-Andermatt

trung im Schweizer Fernsehen. Derzeit existieren auf der Plattform Videoaufnahmen von gesamthaft 7000 Kilometern, unter anderem auch der legendäre Anstieg auf die Alpe d'Huez. Das Programm eignet sich für alle, die gern reelle Landschaften erleben und trotzdem fokussiert trainieren. Rouvy bietet ein zweiwöchiges Gratisabo, danach kostet das Monatsabo 10 Franken.

Ähnliche Anwendungen mit videobasierter Routen sind Tacx, Bkool, Ful Gaz oder Kinomap. Wer mit diesen Programmen trainiert, erhält viel Abwechslung und kann die Welt virtuell erkunden, nicht zwingend mit Leistungsdruck. Liebhaber von moderater Bewegung dürfen auch einfach gemütlich durch Mailands Strassen pedalen oder durch die flandrische Landschaft gondeln und sich dem Fernweh hingeben. Teilweise können bei diesen Anbietern auch die liebsten als GPX gespeicherten Ausfahrten hochgeladen und daheim nachgefahren werden.

Trainer Road

Für konzentrierte Trainings und Leistungsfortschritte ist Trainer Road optimal. Zur Verfügung stehen mehr als 100 spezifische Trainingspläne, verfasst von Experten. Ob für Kletterer, Zeitfahrer, Triathleten oder Radquer-Angefressene: Jedes Ziel lässt sich dank den Trainingsplänen gezielt avisieren, es gibt über 1000 Work-outs zum Nachfahren. Aber anderes Entertainment ist hier nicht vorhanden, man pedalt allein oder in virtuell verbundenen Gruppen, ohne visualisierte Strecken. Der Fokus liegt auf Leistung, Planung, Ausführung und Analyse. Dazu kann man regelmässig Tests absolvieren. Mit knapp 20 Franken Monatsgebühr zählt Trainer Road zu den teureren Anwendungen.

Wer aber nicht stundenlang auf Messwerte starren möchte, kann die Anwendung minimieren und dann auf dem Bildschirm Filme anschauen. Es gibt zudem zahlreiche Fahrer, die beispielsweise ein Trainingsprogramm von Trainer Road absolvieren und gleichzeitig auf Zwift mit anderen mitfahren, um visuelle Abwechslung zu kriegen.

Ebenfalls empfehlenswert fürs fokussierte Einzeltraining ist The Sufferfest, wo man bei besonders starkem Effort zur Belohnung Videos ansehen kann, etwa von Zielsprints. Das fördert die Motivation und bringt immer wieder etwas Unterhaltung.

Man kann auch gemütlich durch die flandrische Landschaft gondeln.