



Viele Sportler, die sich in den warmen Monaten des Jahres in freier Natur fit halten, suchen im Winter nach dem passenden Fitnessgerät für zu Hause. Für Radfahrer ist das passende Fitnessgerät definitiv ein Indoorcycle bzw. Spinningbike. Da der Begriff Spinningbike namens-rechtlich geschützt ist, müssen die meisten Hersteller ihre Bikes Indoorcycle nennen. Es gibt auch Bezeichnungen wie Speedbike und Racebike, aber da es keine gravierenden baulichen Unterschiede gibt benutze ich in der Folge den Begriff Indoorcycle.

## Was ist der große Vorteil eines Indoorcycle gegenüber einem Ergometer?



Für einen Radfahrer ist es wichtig eine sportliche Haltung auf dem Bike einnehmen zu können. Oftmals als die sogenannte Rennrad-Haltung bezeichnet. Die meisten Ergometer besitzen eine Ergonomie, die dies nicht zulässt. Indoorcycle schon! Der Sattel ist immer in der Vertikalen und Horizontalen sowie der Lenker in der Vertikalen einstellbar. Einige Bikes bieten sogar die horizontale Verstellung des Lenkers. So kann man das Indoorcycle optimal auf die eigenen Bedürfnisse einstellen.

Ebenso möchten viele Radfahrer gerne mit ihren Radschuhen und eigenem Sattel trainieren. Auch dies machen die Indoorcycle durch eine genormte Aufnahme der Pedale und Sattel möglich.

Und das ist natürlich noch das Fahrgefühl ein ganz entscheidendes Kriterium für ein Indoorcycle. Durch die große Schwungmasse besitzen die Indoorcycle ein authentischeres Fahrgefühl als die Ergometer. So ist auch das simulieren eines Berganstiegs durch aus dem Sattel gehen mit einem Indoorcycle kein Problem.

Natürlich gibt es die eine oder andere Ausnahme bei den Ergometern. Zum Beispiel die beiden Ergometer von Stil Fit bieten viele Vorteile, die sonst nur die Indoorcycle haben. Die Komponenten Sattel, Pedale und sogar Lenker sind wechselbar und auch die Ergonomie entspricht der eines Rennrades/Tourenbikes.



Von Haus aus arbeiten Indoorcycle mit manuellen Bremsen. Entweder mit Filz- oder Lederbeleg und manchmal mit Magneten. So sind auf einem Indoorcycle keine festen Trainingsprogramme fahrbar. Hierzu müsste die Bremse wie bei Ergometern elektronisch angesteuert werden. Zudem gibt es ohne Display/Konsole auch keine Trainingsdaten wie Distanz, Geschwindigkeit oder Umdrehungen.

Aber die meisten Hersteller wie Schwinn, Spinning, Startrac und Tomahawk bieten Radcomputer zur Ergänzung an. So können schon einmal die meisten Trainingsdaten erfasst werden. Wem das noch nicht reicht sollte sich für ein Gerät wie den Kettler Racer S entscheiden. Der Racer S stellt die optimale Symbiose eines Indoorcycles und eines Ergometers dar. Perfekte Ergonomie trifft beim Racers S elektronisches Bremssystem.



## Wo liegen die Unterschiede von einem billigem Indoorcycle zu teureren Modellen?

Generell könnte man sagen für jeden Topf gibt es einen Deckel. Soll heißen für jedes Indoorcycle gibt es auch entsprechende Nutzer. Billig heißt nicht immer gleich schlecht, sondern man muss die Nutzerdaten kennen, um entscheiden zu können ob ein Indoorcycle taugt.

Dennoch kann man natürlich Unterschiede in den einzelnen Preisklassen finden. Die Indoorcycle, die zwischen €300-€600 liegen sind gute Bikes für Einsteiger und Personen, die nur gelegentlich auf dem Indoorcycle trainieren möchten, Lager, Rahmen und weitere Komponenten dieser Bikes sind nicht für eine intensive Nutzung konzipiert. Bei den meisten Indoorcycle dieser Preisklasse sind zudem der Lenker und der Sattel nicht wirklich weit ausziehbar. So hat man nach meiner Erfahrung ab 1,80 m mit den meisten Bikes Probleme eine gute Sitzposition einzustellen.



In der Preisklasse €600-€1000 kann eigentlich schon fast jeder ein optimales Indoorcycle finden. Viele Bikes dieser Preisklasse haben schon Klickpedale und einen Rennrad-Sattel. Zudem bieten z.B. das Vision Fitness ES80 und das Schwinn IC Pro kommerzielle Garantie. So können sie auch von Vereinen und Clubs genutzt werden. Die kommerzielle Garantie zeigt auch, dass die Lager und der Rahmen dieser Indoorcycle für einen Dauereinsatz gemacht sind. Sattel und Lenker sind hier auf jeden Fall bis zu Körpergrößen von 1,90-1,95m einstellbar.

In den Preissegmenten über tausend Euro findet man dann Indoorcycle mit Radcomputern und besonderen Materialien. Ein Schwinn AC Performance Plus hat beispielsweise einen Aluminium Rahmen und eine Magnetbremse. Aufgerüstet mit dem Schwinn Radcomputer können die Trittfrequenz, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, Puls und sogar die Wattleistung ermittelt werden.

Unterschiede in allen Preisklassen gibt es noch bei der Form des Antriebs. Es gibt Bikes mit Kettenantrieb und Riemenantrieb. Der Kettenantrieb ist etwas lauter und die Kette muss gewartet werden. Allerdings sagen Könner der Indoorcycling Szene dem Kettenantrieb die direktere Kraftübertragung nach. Der Riemenantrieb ist hingegen nahezu wartungsfrei und sehr leise. So empfehle ich bei hellhörigen Nachbarn oder für Familien mit kleinen Kindern den geräuschlosen Riemenantrieb, wie zum Beispiel beim Tomahawk E-Serie Bike.

## Wartung und Pflege der Indoor-Cycle.



Wie bereits erwähnt muss bei einem Bike mit Kettenantrieb die Kette von Zeit zu Zeit gewartet werden. Die Wartung kommt der Kette eines Straßenfahrrads gleich. Zudem muss sowohl bei der Kette wie auch beim Riemen die Spannung regelmäßig kontrolliert werden.

Nach den ersten Betriebsstunden sollten alle Verschraubungen und die Festigkeit der Pedale kontrolliert werden.

Da die meisten Bikes Stahl-Rahmen haben sind gerade die Schäfte des Lenkers und des Sattels rostempfindlich. Wer also lange Spaß mit seinem Indoor-Cycle haben möchte, sollte diese regelmäßig reinigen und trocken halten.

Die Bremsen haben meist einen Filz- oder Lederbelag. Werden diese zu trocken bröseln sie ab und die volle Bremskraft ist nicht mehr gewährleistet. Hierfür gibt es spezielle Sprays, die auf die Schwungscheibe oder direkt in die Bremse gesprüht werden.

## Sinnvolles Zubehör für Indoorcycle.



Neben den Sprays für die Wartung gibt es noch ein paar andere Dinge, die man für das Bike anschaffen kann.

Eine Unterlegmatte/Schutzmatte schützt zum einen den Boden und sorgt gerade auf glatten Bodenbelägen für einen sicheren Stand des Bikes. Zudem kann der Schweiß nach dem Training leicht von der Matte gewischt werden und es gibt keine hässlichen Flecken auf dem Boden.

Die meisten Pedalarne haben DIN-Norm, so dass man alle handelsüblichen Pedale montieren kann. So ist auch ein Indoor-Cycle ohne Klickpedale mit diesen aufrüstbar.

Zur Leistungsmessung bieten viele Hersteller Radcomputer an. Diese sind mal leichter und mal schlechter an den einzelnen Bikes zu montieren. Hier empfiehlt es sich zu fragen welcher Radcomputer am besten für Bike X geeignet ist.

Wer noch etwas Unterhaltung beim Training braucht kann auf zahlreiche DVDs zurückgreifen. Hier werden sowohl Strecken gezeigt, die man durchfahren kann wie auch Indoorcycling-Kurse nachgestellt. Es gibt auch Tablet-PC Halterungen auf die alle gängigen Tablets wie z.B. das iPad passen.



Ich denke, dass sind die wichtigsten Punkte, die man über Indoorcycle wissen sollte.  
Für weitere Fragen stehe ich und das AC Fitness Team gerne jederzeit zur Verfügung.  
Noch mehr Infos zum Thema [Indoorcycle](#) gibt es auch ebenfalls bei AC Fitness

