

SERIE: Diätmaschine Rennrad

Fortsetzung:

Beginnen wir mit der Ernährung: Wer abnehmen möchte, sollte wenig Kohlenhydrate essen, dafür viel Eiweiss. Also Fisch, fettarmes Fleisch und Geflügel, viel Obst, Gemüse und Salat. „Ab zwei Stunden vor dem Training sollte man keine Hauptmahlzeit mehr essen. Wer vor dem Sport Hunger hat, kann ein Stück Obst oder einen Eiweiss-Shake zu sich nehmen“, rät Nicole Macke. Nach dem Training steht eine eiweissreiche und fettarme Mahlzeit auf dem Plan. Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, oder Reis sind auch nach dem Sport nur in kleinen Mengen angesagt. Ganz wichtig dagegen: Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe sowie gesunde (also pflanzliche, keine tierischen) Fette. Denn: Ohne diese kann der Körper kein Fett verbrennen!

Zum Sport: Um abzunehmen, sollte man auch effektiv trainieren. Und dafür sollte man seine individuellen Trainingsbereiche kennen. Diese lassen sich über eine professionelle Leistungsdiagnose feststellen. Unsere folgenden Empfehlungen sind also als Richtlinien zu verstehen.

Rennrad-Einsteiger sollten zwei- bis dreimal pro Woche Ausfahrten von zwei bis drei Stunden

unternehmen. Dabei geht es gemütlich zu: Die Herzfrequenz (HF) sollte im Grundlagenausdauer (GA)-1-Bereich liegen (bis zu 75 Prozent der maximalen HF). Wer noch keine Leistungsdiagnose gemacht hat: Im GA1-Bereich hat man während der Fahrt noch genug Luft, sich zu unterhalten. Ein- oder zweimal in der Woche dürfen sie Gas geben: Fahren sie eine Stunde im intensiveren GA2-Bereich (bis zu 80 Prozent der HF max.) Anhaltspunkt: Tiefe Atmung, aber noch genug Luft für ein paar Worte, also nicht am Leistungslimit. Einige kurze Belastungsspitzen (etwa drei- bis viermal 30 Sekunden bis eine Minute) dürfen auch dabei sein. So bringen sie Abwechslung ins Training und gewöhnen den Körper an intensivere Reize. Intensiveres Training führt zu schnellerer Leistungssteigerung, und durch diese nimmt man schneller ab.

Fortgeschrittene Radfahrer müssen intensiver ausdauernder trainieren als Anfänger. Da sie schon ein gutes Leistungsniveau haben, müssen sie dem Körper Reize abverlangen, an die er noch nicht gewöhnt ist. Aber auch sie trainieren überwiegend Grundlage, dreimal pro Woche drei bis vier Stunden im GA1 Bereich. Intensivere Einheiten können ein- bis zweimal pro Woche auf dem Plan stehen, je härter das Training, desto kürzer sollte es aber sein.

Weiter geht es in der nächsten Ausgabe

SERIE: Fitnesslexikon

Arthrose:

Gelenkverschleiss, der mit Knorpelverlust beginnt und mit völliger Zerstörung des Gelenkes enden kann. Bewegungsunfähigkeit und starke Schmerzen sind dann die Folgen.

Entgegen der oft geäusserten Befürchtung schädigt selbst intensiver Radsport den Gelenkknorpel jedoch nicht, sondern hilft sogar, ihn besser zu ernähren. Das kann den Knorpelabbau verzögern, vorausgesetzt, Sattel und Pedale sind richtig eingestellt und

die Knorpel nicht durch Verletzungen oder Beineinstellungen schon stark vorgeschädigt. Dann sind Treten in schweren Gängen und Gewalttouren tabu.

Ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Häufigkeit von Arthrose zu, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Je nach Grad der Knorpelabnutzung unterscheiden Mediziner vier Stadien der Arthrose, von leichter Aufweichung des Knorpels in Stadium eins bis hin zum Abrieb des angrenzenden Knochens in Stadium vier.

Erste Warnsymptome einer Arthrose sind Schwellung, Bewegungs- und Ruheschmerz sowie ein Gefühl der Gelenksteifheit.



Velo- & Motorclub
8212 Neuhausen am Rheinfall

VMC Rheinfall
3/2012

News von Jürg

Servus zusammen

Die Saison 2012 hat wieder begonnen und ist fast schon wieder zwei Monate alt. Zuerst möchte ich mich bei den Helfern des Trainingscups herzlich bedanken. Es sind zwar erst zwei Läufe durchgeführt worden als ich diese Zeilen schrieb, aber der Einsatz bis heute hat mich sehr gefreut und hoffe, dass auch der 28. April ein Erfolg wird.

Für die nächsten zwei Monate möchte ich Euch einige Termine ins Gedächtnis rufen. Beginnen wir mit dem **1. Mai** dem Besuch des Kids-Cup in **Schleitheim**. Am **9. Mai** ist das erste mal **Postenstehen** im Herblingertal. Dann am **12. Mai** das erste **Clubrennen** in Truttikon, wieder auf

Auffahrtswanderung

Auf Wunsch führen wir wieder eine
Auffahrtswanderung durch und zwar
am **17. Mai 2012**

Treffpunkt: 9:30 Uhr bei der Schiffflände
Schaffhausen

Route und Ziel: Dem Rhein entlang nach
Diessenhofen

Rückreise: Mit Bahn oder Schiff

der alten Strecke und natürlich sind Gastfahrer willkommen. Die erste **Tagestour** folgt am **19. Mai** über das Steinatal geht's nach Ewatingen. Für den **20. Mai** habt Ihr Auswahl, denn wie wir an der letzten GV beschlossen haben, führen wir ab Mai, einmal im Monat, an einem Sonntagmorgen zwei Touren durch. Ihr könnt Euch für Bike oder Strasse entscheiden, aber für beide ist das Ziel das **Babental**.

Am **2. Juni** steht der Besuch des Kids-Cup auf dem **Griessbach** im Programm. Für den **10. Juni** hat Stephan eine neue Tour kreiert. Folgende Route ist zu bewältigen, Start Post Feuerthalen – Langwiesen – Paradies – Schlatt – Dickihof – Basadingen – Diessenhofen – Hemishofen – Ramsen – **Buch** (Halt Rest. Dreispitz) – Murbach – Randegg – Thayngen – Herblingen – Birch – Breiti – Neuhausen. Vielen Dank Stephan für Deine Kreativität. Das zweite **Clubrennen** führen wir am **16. Juni** in Schlatt durch. Am **17. Juni** könnt Ihr wieder wählen, Bike oder Strasse und das Ziel ist **Beringen**. Die zweite **Tagestour** folgt am **23. Juni** und sie führt uns auf den **Sternenberg**. Die letzten zwei Termine, sind am **27. Juni** das zweite mal **Postenstehen** im Heblingertal und der Besuch des Golden-Race am **30. Juni** in **Schleitheim**.

Natürlich sind dazwischen noch weitere Ausfahrten. Ihr seht also ein umfangreiches und vielseitiges Programm erwartet Euch. In diesem Falle bis zum nächsten mal.

Gruss Jürg

