Empfehlungen zum Kauf eines Heimtrainers/Fahrradergometers

Allgemeines

Die besondere Bedeutung eines Fahrradergometertrainings ergibt sich durch die Möglichkeit einer Ausdauerbelastung selbst bei geringer Belastbarkeit, einer exakten Belastungsvorgabe entsprechend der individuellen Belastungssituation und die einfache Überwachung der Herzfrequenz per Hand oder Ohr-Clip.

Auch die Möglichkeit eines gezielten Ausdauertrainings bei z.B. orthopädischen Erkrankungen, altersbedingten Einschränkungen für die Ausführung anderer Bewegungsarten oder Übergewicht sowie die Unabhängigkeit gegenüber Faktoren wie schlechtem Wetter, Zeitknappheit oder Dunkelheit machen das Fahrradergometer zu einem wertvollen Bestandteil der Bewegungstherapie in Vorsorge und Rehabilitation.

Da ein Fahrradergometer allein möglicherweise auf Dauer nicht sehr motivierend ist, sollte es nicht aus einer anfänglichen Begeisterung heraus gekauft werden, um später zum "teuersten Kleiderständer im ganzen Haus" zu werden. Also prüfen Sie vor dem Kauf, ob Sie genügend Durchhaltevermögen besitzen.

Es gibt im Handel sehr viele empfehlenswerte Modelle, bei denen Sie auf folgende Eigenschaften achten sollten:

- die Schwungmasse sollte mindestens 10 kg betragen, sonst kommt es zu unregelmäßigem, abgehacktem Treten
- das Ergometer sollte elektronisch oder elektrisch (Wirbelstrombremse) oder durch Magnetbremse verschleiß- und wartungsfrei gebremst werden
- Leistungseinstellung sollte in 5-Wattstufen einstellbar sein
- Sattel und Lenker sollten verstellbar sein
- Umdrehungszahl und eingestellte Leistung sollten gut ablesbar sein
- gute Standfestigkeit und Stabilität sind genauso wichtig wie ein leichtes Umplatzieren mit robusten Transportrollen
- das Standfahrrad sollte bequem zu besteigen sein
- achten Sie beim Kauf auf TÜV- oder GS-geprüfte Sicherheit.

Hinweise zum Training

Trainieren Sie zunächst mit der Wattzahl, die Sie zuletzt in der Klinik gefahren sind. Ihre Herzfrequenz sollte dabei nicht die vom Arzt festgelegte Trainingsherzfrequenz überschreiten.

Nach einigen Trainingswochen werden Sie im Regelfall feststellen, dass bei der gleichen Belastung Ihre Herzfrequenz niedriger liegt. Um weiterhin einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie nun die Belastung etwas erhöhen, damit Sie die vom Arzt vorgegebene Trainingsherzfrequenz wieder erreichen. Sollten Sie sich in Ihrem Vorgehen nicht sicher sein, empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrem Arzt zu beraten.

Bei Ihrem - wenn möglich - täglichem Training sollten Sie eine Belastungsdauer von kontinuierlich 15-20 Minuten nicht unterschreiten.

Beschwerden oder gar Schmerzen sind immer ein Grund, die Belastung zu reduzieren oder abzubrechen.

Um einem monotonen "vor sich hin Strampeln" vorzubeugen vergessen Sie nicht, Ihr Standfahrrad bei schönem Wetter auf die Terrasse zu stellen oder Ihre Lieblingsmusik zum Training zu hören.