



# Ausdauer für alle Altersklassen

## CYCLEwell aus Teilnehmersicht

Aus Sicht der Teilnehmer handelt es sich bei CYCLEwell um einen Ausdauerkurs der besonderen Art. Die Kurseinheit zeichnet sich dadurch aus, dass sie Menschen verschiedener Trainingslevel, wie z.B. Fitnesseinsteiger, Senioren und Übergewichtige, und verschiedener Altersklassen anspricht.

Durch das Befestigen eines Adapters am Lenker des Tomahawk-Bikes sowie die Verwendung eines breiten Sattels wirkt CYCLEwell für einen Laien wie Indoor Cycling in einer abgeschwächten Form. Doch gerade Teilnehmer und Trainer wissen, dass es sich hierbei nicht um „minderwertiges“ Indoor Cycling handelt, sondern um einen Kurs mit eigenständigen Übungsvarianten und Trainingsmerkmalen. Ein weiterer Faktor, der die Kurse auszeichnet, sind die Teilnehmer selbst, die aus den unterschiedlichsten Zielgruppen kommen.

### Zielgruppe Senioren

Zu der in der Praxis wichtigsten Zielgruppe beim CYCLEwell zählen Senioren. Doch ab welchem Alter beginnt überhaupt Sport für Senioren? Rein wissenschaftlich betrachtet beginnt Seniorensport bereits ab 30 Jahren, da ab dann ein kontinuierlicher Abbau der motorischen Fähigkeiten einsetzt. Das Durchschnittsalter der Menschen steigt insgesamt; dementsprechend wollen die Menschen auch im hohen Alter körperlich und geistig fit, gesund und attraktiv bleiben. Alterungsprozesse können durch ein Anti-Aging-Training wie CYCLEwell verlangsamt

amt werden, was auch im hohen Alter von über 70 Jahren noch sinnvoll ist. Durch das Grundlagenausdauertraining beim CYCLEwell kann somit im hohen Alter ein positiver Beitrag zum Erhalt der Lebensqualität geleistet werden.

Diese Form des Cyclings eignet sich deshalb so gut für Senioren, weil Fahrradfahren aufgrund der geringen Gelenkbelastung zu den bevorzugten Sportarten älterer Menschen zählt. Zudem schätzen die Kursteilnehmer die weite-

derem auch die Veränderungen gesellschaftlicher Lebensumstände verantwortlich: Eine verringerte körperliche Aktivität durch z.B. Bildschirmarbeit sorgt dafür, dass viele Menschen im Vergleich zu früher einen geringeren Energieverbrauch haben. Vor allem betrifft dies die heranwachsende Jugend. Es wird mehr Energie verzehrt als benötigt, Übergewicht bei Jugendlichen stellt dann ein Resultat von Bewegungsmangel dar. Doch gerade hier setzt CYCLEwell an: Es

tigung bzw. Stärkung der Herzmuskulatur gekennzeichnet ist. Zusammengefasst bedeutet das: Durch regelmäßiges Training kann unser Herz eine größere Leistung erzielen, ökonomischer arbeiten.

### Zielgruppe Menschen mit Rückenbeschwerden

Indoor Cycling ist aufgrund der vorgelegten Oberkörperhaltung für Menschen mit Rückenbeschwerden eher nicht empfehlenswert. Doch durch die



Senioren sind die Hauptzielgruppe der CYCLEwell-Kurse



In den Kursen können zusätzliche Übungen zur Kräftigung des Rückens durchgeführt werden

ren Kursmerkmale, wie z.B. die soziale Komponente (Kommunikation, Geselligkeit, Kontaktfähigkeit), die physische Komponente (Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) sowie die psychische Komponente (Willensstärke, Begeisterung). CYCLEwell stellt damit für Menschen im hohen Alter ein perfektes Ausdauerprogramm dar.

### Zielgruppe Übergewichtige

Durch den Vorteil des breiten Sattels ermöglicht CYCLEwell auch Übergewichtigen, einen sanften Einstieg ins Ausdauertraining zu finden. Das Körpergewicht kann ganz an den Sattel abgegeben werden. Die bequeme Sitzposition erleichtert die Trittbewegungen in die Pedale. Als Übergewicht wird ein hohes Körpergewicht in Relation zur Körpergröße bezeichnet. Übergewicht kann sehr viele Ursachen haben, die nicht immer eindeutig sind und möglicherweise sogar auf Krankheitszustände zurückzuführen sind.

Für die Ausbreitung des Phänomens Übergewicht sind heutzutage unter an-

ermöglicht ein herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining für Menschen aller Altersklassen.

### Zielgruppe Untrainierte und sportlich Ungeübte

Die Trittbewegung des Radfahrens ist jedem vertraut, so dass sich CYCLEwell auch für Neueinsteiger, untrainierte Personen und sportlich Ungeübte eignet. Um den Wandel von der Couch-Potatoe zum Ausdauersportler zu schaffen, muss sich im Körper jedoch einiges ändern. Durch regelmäßiges wöchentliches Training im Grundlagenausdauerbereich können Teilnehmer von CYCLEwell-Kursen schon nach kurzer Zeit schnelle Fortschritte machen. Bereits nach wenigen Wochen zeigen sich positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System: Die Ruheherzfrequenz sinkt, das Herzschlagvolumen, das Herzminutenvolumen sowie die maximale Sauerstoffaufnahme werden erhöht. Das Gesamtvolumen des Herzens vergrößert sich, was durch eine verbesserte Durchblutung und die Kräf-

aufrechte Sitzposition beim CYCLEwell kann auch diese Zielgruppe an Cycling-Stunden teilnehmen. Darüber hinaus können in einer CYCLEwell-Kurseinheit zusätzliche Übungen zur Kräftigung des Rückens gemacht werden. Komplizierte Fahrstile und wechselnde Techniken entfallen, so dass die Umsetzung des Ausdauertrainings auch Menschen mit Rückenbeschwerden gelingen kann.

### Fazit

CYCLEwell verschafft als gruppendynamischer Ausdauerkurs allen Altersklassen und allen Menschen verschiedener Trainingslevel ein gemeinsames Cycling-Erlebnis. Sich gemeinsam zur Musik zu bewegen schafft bei den Teilnehmern ein Gefühl, in diesem Kurs etwas Besonderes zu sein. □



**Tanja Schweitzer** | Indoor Cycling  
Presenterin des Jahres 2008 und  
I.C.E. Mastertrainer.  
[www.group-fitness.org](http://www.group-fitness.org)