

Fahrradergometer

Date : 1. Januar 2014

Fahrradergometer - Die Upright-Bikes

Fahrradergometer gehören zu den klassischen Cardio-Geräten, die sich sowohl im [Fitnessstudio](#) wie auch zu Hause großer Beliebtheit erfreuen. Für das Ausdauertraining sind sie hervorragend geeignet und viel falsch machen kann man auch nicht. Man kann sich schließlich einfach draufsetzen und losradeln. Oder doch nicht? Wir haben die Fahrradergometer einmal genauer unter die Lupe genommen, zeigen Ihnen Vorteile und Nachteile und sagen Ihnen, was Sie beim Kauf eines solchen Ergometers für die heimischen vier Wände beachten müssen.

Entdecken Sie jetzt viele interessante Informationen zu Fahrradergometern!

- [Fahrradergometer - Aufbau und Eigenschaften](#)
- [Qualitätsmerkmale von Fahrradergometern](#)
- [Vorteile von Fahrradergometern](#)
- [Training auf Fahrradergometern](#)
- [Preise von Fahrradergometern](#)
- [Tipps zum Kauf von Fahrradergometern](#)

Fahrradergometer - Aufbau und Eigenschaften



Das Fahrradergometer besteht aus einem Korpus mit dem Bremssystem, dem Sattel, den Pedalen und dem "Lenker" mit dem Computerdisplay.

Wenn Sie sich ein Fahrradergometer für zu Hause kaufen, achten Sie dabei immer auf die Verarbeitung des **Korpus**. Scharfe Kanten oder eine lose Verkleidung sind klare Minuspunkte. Nehmen Sie hier auch die Verbindung zu den Pedalen unter die Lupe. Diese sollte beim Treten weder wackeln, noch klappern oder quietschen. Hochwertige Modelle sind beim Treten besonders leise.

Der Korpus enthält das **Bremssystem**, mit dem der Widerstand des Fahrradergometers justiert wird. Typische Bremssysteme dieser Ergometer sind die Magnetbremse, die Riemenbremse und die Wirbelstrombremse (auch Induktionsbremse). Riemenbremsen werden heute nur noch selten und meist in billigen Modellen verwendet, da sie schnell verschleifen können. Verschleißfrei und damit sehr langlebig dagegen sind Magnetbremsen und Induktionsbremsen. Bei der Magnetbremse bremst ein Dauermagnet die Schwungmasse. Bei der Induktionsbremse ist der Magnetismus strominduziert.

Der **Sattel** sollte ergonomisch geformt und gut gepolstert sein. Im Idealfall ist er nicht nur in der Höhe sondern auch in seinem Neigungswinkel verstellbar. Nur so garantiert er auch bei

längerem Training einen optimalen Sitzkomfort.

Die **Pedale** des Ergometers haben in der Regel Laschen, damit der Fuß seitlich richtig in der Pedale sitzt und nach oben einen Gegendruck hat. Gute Pedale haben zudem eine griffige Oberflächenstruktur. So wird verhindert, dass der Fuß beim Treten nach vorn oder hinten rutschen kann und Sie immer wieder aus dem Rhythmus kommen.

Das Herzstück des Ergometers ist der kleine **Computer mit Display** im Lenker. Im Gegensatz zu Heimtrainern zeigt das Display unter anderem die momentane Leistung in Watt an. Diese Anzeige und die Einhaltung bestimmter Messtoleranzen grenzt das Fahrradergometer vom reinen Heimtrainer ab. Daneben werden in der Regel noch weitere Werte wie etwa die verbrauchten Kalorien, Herzrate, Zeit oder zurückgelegte Distanz angezeigt. Über den Computer können Sie bei Fahrradergometern außerdem den Quickstart ohne vorherige Auswahl oder verschiedene Programme wählen. Dazu gehören zum Beispiel ein Berg-und-Tal-Parcours, Intervalltraining und eine ansteigende Belastung. Die Intensität der Programme lässt sich über Pfeiltasten oder Plus und Minus regeln.

Ein hochwertiges Ergometer bietet Ihnen jedoch nicht nur eine breite Auswahl an Programmen und Einstellungen. Das Display überzeugt mit einer klaren, übersichtlichen Aufteilung, ausreichender Beleuchtung und einer flexiblen Anzeige. Zudem sollte die Bedienung des Computers intuitiv sein. Schließlich wollen Sie nicht stundenlang die Anleitung studieren, bevor Sie losradeln.

Höherwertige Modelle verfügen auch über eine **Pulsmessung** und entsprechend gesteuerte Programme. Diese passen sich der Pulsfrequenz an, sodass Sie immer im optimalen Bereich trainieren. Die Pulsmessung kann erfolgen durch:

- Brustgurt + integrierte Pulsuhr um Gerät
- Handsensoren
- Ohrclip

Wichtig für ein gesundes Training ist die **Verstellbarkeit** von Sattel und Lenker. Beides sollten Sie an Ihre Statur und Größe so anpassen können, dass Sie eine entspannte Position beim Training einnehmen können. Sattel und Lenker sind dabei im Idealfall sowohl vertikal wie auch horizontal verstellbar.

Angeboten werden verschiedene Möglichkeiten der Verstellbarkeit, entweder in Stufen oder stufenlos. Wichtig ist hier vor allem, dass die verstellbaren Teile sauber ineinander passen, also nicht zu viel Spiel haben und klappern. Bei Billiggeräten können Sie hier schnell Defizite feststellen.

Eine wichtige Nutzungsgröße ist auch das **Maximalgewicht** des Trainierenden. Dieses kann je nach Gerät von unter 100kg bis etwa 150kg variieren. Hochwertige Geräte tragen zwischen 130 und 150kg. Auf den Kauf eines Fahrradergometers mit einer Belastbarkeit unter 100kg sollten Sie allerdings verzichten. Dies weist auf eine minderwertige Qualität hin.

Qualitätsmerkmale von Fahrradergometern

Wie bei allen Trainingsgeräten sollten Sie auch beim Kauf eines Fahrradergometers auf Qualität achten. Prüfen Sie daher beim Erwerb die folgenden Merkmale und nehmen Sie Abstand von minderwertigen Geräten. Diese können nämlich nicht nur schneller verschleifen. Im schlimmsten Fall haben sie sogar ein höheres Unfallrisiko.

Fester Stand

Wichtig ist ein fester Stand des Ergometers auf dem Untergrund. Wackelt ein Gerät schon beim Aufsteigen oder wenn Sie in die Pedale treten, sollten Sie die Finger davon lassen. Für einen stabilen Stand sorgen zum einen die Standflächen des Korpus. Zum anderen leistet auch das Gewicht des Gerätes seinen Beitrag. Schwerere Geräte stehen stabiler am Boden. Als Daumenregel lässt sich sagen, dass ein Ergometer über 20kg wiegen sollte. Leichtere Räder sind meist von minderer Qualität.

Schwungmasse

Die Schwungmasse ist wesentlich für einen ruhigen Lauf des Fahrradergometers. Je schwerer sie ist, umso gleichmäßiger und ruhiger läuft das Trainingsgerät. Der ruhige Lauf vermeidet unnötige Belastungen für Ihre Gelenke und trägt so zu einem gesunden Training bei. Wenn Sie ein Fahrradergometer kaufen möchten, sollten Sie daher darauf achten, dass die Schwungmasse mindestens 5kg wiegt. Hochwertige Geräte haben eine Schwungmasse von 9kg oder mehr.

Die einzige Ausnahme bilden Geräte mit einer besonders hochwertigen Verarbeitung des Antriebes, also Tretlager und Bremse, und einem hohen Übersetzungsverhältnis der Schwungscheibe. Ist das Verhältnis etwa 1:10 übersetzt, genügt auch eine geringere Schwungmasse für einen ruhigen Lauf des Gerätes.

Maximales Nutzergewicht

Das maximale Nutzergewicht sagt einiges über Stabilität und Verarbeitung eines Fahrradergometers aus. Daher bildet es einen guten Orientierungspunkt beim Kauf des Ergometers. Von Geräten unter 100kg Maximalbelastung sollten Sie die Finger lassen. Hier wurde wahrscheinlich auf Kosten des Preises an der Qualität gespart. Optimal sind Geräte mit einem Nutzergewicht von 130 bis 150kg. Dieses Maximalgewicht für Fahrradergometer finden Sie vor allem bei renommierten Markenherstellern.

Geräuschpegel

Der Geräuschpegel beim Training hat einen wesentlichen Einfluss auf das Trainingserlebnis. Niemand möchte auf einem Rad trainieren, das ständig ein Quietschen, Knarzen oder ähnliches von sich gibt. Zudem weist ein erhöhter Geräuschpegel mitunter auch auf eine schlechte Verarbeitung und damit auf mindere Qualität hin.

Sicherheitszertifizierung

Die Sicherheitszertifizierung sollte mindestens durch das CE-Zeichen ausgewiesen werden. Geräte, die dieses Zeichen erhalten, erfüllen zumindest grundlegende Sicherheitsstandards. Hohe Sicherheitsstandards können Sie dagegen von einem Fahrradergometer mit TÜV-Zertifizierung erwarten. Schauen Sie also beim Kauf etwas genauer auf die Siegel.

Vorteile von Fahrradergometern

Fahrradergometer bieten Sportlern sowohl im Fitnessstudio wie auch zu Hause einige Vorteile. Sie schonen die Gelenke bei richtiger Einstellung und ermöglichen so ein gesundes Cardio-Training. Fahrradergometer sind also bestens für ein effektives Herz-Kreislauf-Training geeignet. Durch die verschiedenen Parameter der Anzeige können Sie die Entwicklung Ihrer Fitness im Zeitverlauf sehr gut überprüfen. Außerdem können Sie auf dem heimischen Ergometer auch im Winter und bei schlechtem Wetter trainieren. So sparen Sie sich eine unter Umständen die teure Mitgliedschaft im Fitnessstudio.

Im Studio bieten die Geräte die optimale Trainingsergänzung als Möglichkeit für das Auf- und Abwärmen und für ein Fettverbrennungstraining.

Klarer Nachteil im heimischen Wohnzimmer ist der Platzbedarf des Gerätes. Es lässt sich nicht einfach zusammenklappen und in einer Ecke oder unter dem Bett verstauen. Ein weiterer Nachteil ist unter Umständen die beanspruchte Muskulatur. Zwar werden Gesäßmuskeln und Beinmuskulatur gut beansprucht, Arme und Oberkörper jedoch weniger. Die Gelenke des Rumpfes und der Arme werden nicht ausreichend erwärmt. Deshalb eignet sich das Fahrradergometer nicht als alleinige Erwärmung vor dem Gerätetraining.

Training auf dem Fahrradergometer

Fahrradergometer eignen sich durch die fahrradtypische Trittbewegung, das sogenannte Pedalieren, optimal für das Training der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur. Durch die Auswahl einer anderen Bewegungstechnik können Sie allerdings auch die Belastung der Gesäßmuskulatur erhöhen.

Möchten Sie die richtige Sattelhöhe beim **Fahrradergometer einstellen**, setzen Sie sich zunächst auf den Ergometer und stellen die Ferse eines Beines auf das seitengleiche Pedal. Das Bein sollte dabei gestreckt sein und Sie sollten das Pedal erreichen können, ohne mit dem Gesäß auf die Seite rutschen zu müssen. Korrigieren Sie die Sattelhöhe bis diese Position möglich ist. Die Lenkerhöhe des Fahrradergometers können Sie Ihren individuellen Vorlieben entsprechend einstellen. Wenn Sie eher gemütlich aufrecht sitzen wollen, stellen Sie die Lenksäule etwas höher ein. Mögen Sie es eher sportlich, setzen Sie den Lenker etwas tiefer.

Bei der Erstbenutzung des Fahrradergometers sollten Sie sich nach der Einstellung von Sattel und Lenker vor dem Training **mit dem Display vertraut machen**. Wenn Sie zu Hause auf dem Fahrradergometer trainieren, studieren Sie dazu am besten die Bedienungsanleitung. Im Fitnessstudio ist Ihnen meist ein Trainer behilflich und erklärt Ihnen die Funktion der einzelnen Knöpfe und Hinweise in der Anzeige.

Als Einsteiger sollten Sie zunächst ein Programm wählen, das ein Training mit gleichmäßiger Geschwindigkeit ohne einen Wechsel der Intensität erlaubt. Da die Umdrehungen pro Minute (rpm), also der **Rhythmus der Trittggeschwindigkeit** sowie der Widerstand (Watt), bei derartigen Programmen gleichbleiben, können Sie sich besser auf die Fahrtechnik und den Rhythmus der Atmung konzentrieren. Wenn Ihnen die Koordination von rhythmischer Atmung und korrekter Bewegung perfekt gelingt, können Sie das Trainingsprogramm wechseln.

Pedalieren

Der Begriff Pedalieren beschreibt die Tritt-Technik, die bei allen Fahrradergometern - unabhängig vom Modell und der Ausstattung - gleich ist. Vor dem Training müssen Sie zunächst die Füße in die Riemen der Pedale stecken. Die Fußballen sollten dabei auf den Pedalen aufliegen. Anschließend zurren Sie die Riemen fest. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Fuß einen festen Halt hat, aber nicht eingeeengt wird.

Das Pedalieren beziehungsweise eine Pedalumdrehung lässt sich in **vier Einzelphasen** unterteilen, die jeweils „ineinander gleiten“. In der Höchstposition des Fußes schieben Sie das Pedal mit dem Fußballen nach vorn. Dabei sorgt der Riemen dafür, dass der Fuß nicht abrutscht. Darauf folgt die zweite Phase, in der Sie das Pedal aktiv nach unten treten. In dieser Phase wird die größte Kraft während der ganzen Umdrehung entwickelt. Phase drei ist dadurch gekennzeichnet, dass Sie Ihre Ferse anheben und das Pedal mit dem Fußballen nach hinten durchschieben. Mit dem Zug nach oben bringen Sie das Pedal in der letzten Phase wieder in seine Ausgangsposition zurück.

Durch das Pedalieren entsteht ein harmonischer, runder Tritt, der einen effektiven Einsatz der Kraft möglich macht. Beim Training werden vor allem Beinstreckmuskulatur, Beinbeugemuskulatur, Wadenmuskulatur und Gesäßmuskulatur gefordert.

Preise

Gute Fahrradergometer sind keine ganz günstige Angelegenheit. Zwar gibt es Geräte bereits zu einem Preis um die 100 Euro. Hier lässt die Qualität jedoch sehr zu wünschen übrig, was Ihnen zum einen den Spaß am Training vergällen und zum anderen sogar Ihrer Gesundheit schaden kann. Fahrradergometer in einem Preisbereich zwischen 300 und 600 Euro bieten schon eine deutlich bessere Qualität, die man oft schon an dem geringen Geräuschpegel hört. Profigeräte in Studioqualität beginnen erst im Preisbereich von über 1000 Euro.

Tipps zum Kauf von Fahrradergometern

Auch wenn die Geräte recht teuer sind: Sparen Sie beim Kauf eines Fahrradergometers nicht am falschen Ende. **Markengeräte** von Herstellern wie Chrispheit oder Kettler sind zwar teurer,

bieten aber auch eine geprüfte Qualität. Das kommt Ihnen sowohl vom gesundheitlichen Aspekt wie auch vom Trainingskomfort, der Programmauswahl und der Verarbeitungsqualität sehr entgegen.

Achten Sie beim Kauf auf die **Garantie**. Gute Geräte kommen mit einer Herstellergarantie von 1 bis 2 Jahren ins Haus. Im Preissegment ab 600 Euro sind es häufig 2 bis 4 Jahre Garantie.

Prüfen Sie beim Kauf auf alle Fälle die von uns oben aufgeführten **Qualitätsmerkmale**.

Da es gern vergessen wird, erwähnen wir es noch einmal: Messen Sie vor dem Kauf den späteren Standort Ihres Ergometers aus. So stellen Sie sicher, dass Sie auch ausreichend **Platz für das Gerät** haben.

Wenn Sie mitgelieferten Sattel des Ergometers nicht mögen, können Sie ihn durch einen für Sie bequemeren ersetzen. Hier ist es am einfachsten, ein insgesamt hochwertiges Modell mit dem passenden Sattel zu ergänzen, als lange und vielleicht vergeblich nach hoher Qualität mit dem für Ihr Empfinden perfekten Sattel zu suchen. Lediglich bei sehr hochpreisigen Modellen ab etwa 700 Euro können Sie schon von Haus aus mit dem Komfort eines Gelsattels oder eines anderweitig sehr bequemen Sattels rechnen.