

Liegefahrrad

Date : 1. Januar 2014

Liegefahrrad / Recumbent-Bike



Das Liegefahrrad, das auch als Recumbent-Bike bezeichnet wird, bietet im Grund die gleichen Trainingsmöglichkeiten wie ein herkömmliches Fahrradergometer, da sowohl die Technik des Fahrrades als auch die des Pedalierens gleich sind. Unterschiede gibt es im Bereich der Geometrie und damit einer veränderten Sitzposition.

Der Fahrer sitzt auf dem Liegefahrrad halbaufrecht und streckt die Beine zum Treten nach vorne aus. Auf diese Weise steigt der Belastungsgrad gegenüber dem üblichen Fahrradergometer leicht an, da das Eigengewicht der Beine getragen werden muss.

Ursprünglich kommt das Liegefahrrad bzw. Recumbent-Bike aus dem Rehabilitationsbereich. Hier werden Liegefahrräder als Therapiegeräte für Patienten eingesetzt, die in der Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule eingeschränkt sind. Das Training auf dem Liegefahrrad bietet

durch die Lehne die Möglichkeit zu einem rückenentlastenden Training. Diese Art des Trainings ist für Menschen, die Probleme mit dem unteren Rückenbereich haben, deshalb in der Regel wesentlich bequemer und angenehmer. Daneben kann der venöse Rückfluss beim Training auf dem Liegefahrrad besser stattfinden, weshalb sich dieses Fitnessgerät auch besonders für Personen mit Venenproblemen empfiehlt. Auch für Personen mit Gewichtsproblemen sind Liegefahrräder meist die bessere Wahl, da sie aufgrund des breiten Sattels eine große Sitzfläche bieten.

Beim Liegefahrrad wird der Sitz in der horizontalen Ebene eingestellt. Die Lehne sollte so hoch sein, dass sie den Rücken vollständig stützt. Manche Geräte sind mit einem Lordose-Kissen in der Rückenlehne ausgestattet, das über einen Drehkopf individuell eingestellt werden kann. Die Tretwelle sollte im Idealfall mindestens zehn Zentimeter tiefer liegen als der Sattel. Liegt die Tretwelle auf gleicher Höhe wie der Sattel, kann das Training auf diesen Geräten für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht, sehr unkomfortabel sein.

Wie bei vielen anderen Fitnessgeräten, werden auch bei den Liegefahrrädern Heimtrainer und Ergometer angeboten, die sich nur im Bremssystem unterscheiden. Ergometer sind immer mit einer Wirbelstrombremse ausgestattet, während Heimtrainer mit einer Magnetbremse betrieben werden. Die Ergometer sind eine bessere Wahl, da sie über einen besseren Rundlauf verfügen und kraftvoll mit bis zu 800 Watt arbeiten.

Pedalieren

Der Begriff Pedalieren beschreibt die Tritt-Technik, die bei allen Fahrradergometern - unabhängig vom Modell und der Ausstattung - gleich ist. Vor dem Training müssen zunächst die Füße in die Riemen der Pedale gesteckt werden, wobei die Fußballen auf den Pedalen aufliegen sollten. Anschließend werden die Riemen festgezurt, wobei man darauf achten muss, dass ein fester Halt gewährleistet ist und das Blut nicht abgeschnürt 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 Vorne. 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 Zug nach oben bringen Sie das Pedal in der letzten Phase wieder in seine Ausgangsposition zurück, was ohne die Riemen nicht möglich wäre.

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

Beim Üben dieser Technik sollten Sie sich Zeit lassen. Falls Sie Probleme haben, können Sie die Technik zunächst einseitig üben. Stellen Sie dazu das andere Bein auf den Rahmen des Fahrradergometers oder lassen Sie es locker herabhängen.