



Die „richtige“ Trittfrequenz?!

Es gibt ausreichend Studien zur *Trittfrequenz* beim Radfahren, mit dem Ergebnis, dass es nicht die eine optimale Trittfrequenz gibt. Jeder Biker hat seine eigene *Wohlfühlfrequenz*. Empfehlungen werden in 2 Bereiche zusammengefasst:

1. **60 bis 80 U/min für Amateure**
2. **90 bis 110 U/min für Profis**

Die durchschnittliche Trittfrequenz (Wohlfühlfrequenz) soll nicht unter 60 U/min liegen!
Zur Steigerung der Fitness und zu Trainingszwecken ist eine höhere Frequenz anzustreben.

Wie kann man seine eigene Frequenz messen und überwachen?

- a) Mit einem Fahrradcomputer! Nahezu alle E-Bikes haben passende Anzeigen.
- b) Auf einem Heimtrainer, um eine Gefühl dafür zu bekommen.
- c) Mit einem Partner, welcher einen Fahrradcomputer hat.

Vorteile höherer Frequenzen:

1. Steigerung der Fitness und Ausdauer, besserer Trainingseffekt
2. Mehr Stabilität beim Fahren, besonders im Gelände
3. Effizienz bei steilen Anstiegen und langen Bergfahrten
4. Für EBiker: Weniger Stromverbrauch bei gleicher Leistung, uvm.

Tipps:

- a) Schaltet bei der nächsten Tour auf die Anzeige der Trittfrequenz.
- b) Baut Übungen und Streckenabschnitte mit individuellen Trittfrequenzen während jeder Tour ein.
- c) Steigender Kraftaufwand (Steigung) ist durch Schalten auszugleichen, nicht schaltfaul radeln!

