



1. Allgemeine Sicherheitshinweise

Für die unter den nachstehenden Kapiteln A bis F gegebenen Beschreibungen von typischen Trainingsmöglichkeiten mit sog. Heimtrainern und Ergometern, die mit einem Cycle Walker® ausgestattet sind, gelten die von Gesund-Leben mit dem Kauf des Cycle Walker® an Sie übergebene Broschüre „Cycle Walker® – Bedienungsanleitung und Trainingshinweise“ angeführten Informationen. Lesen Sie also diese Broschüre vor Beginn der Nutzung des Cycle Walker® unbedingt durch und halten Sie sich bitte an die darin angegebenen Informationen und Hinweise.

Die nachstehend beschriebenen Trainings- und Übungsmöglichkeiten, etc. dürfen nur nach Absprache und nur unter Kontrolle durch einen mit dem Cycle Walker®-Training vertrauten Arzt Ihres Vertrauens durchgeführt werden.

Bei der Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms für die nachstehend beschriebenen Trainingsmöglichkeiten durch bzw. mit Ihrem Arzt, müssen neben der Trainingsintensität, der Dauer der einzelnen Trainingszyklen, etc., auch die für Sie während des Trainings erlaubten Bewegungen, insbesondere mit dem Oberkörper und mit den Armen, etc. festgelegt werden.

Eine Abklärung der individuellen Belastbarkeit und die Erstellung eines entsprechenden Trainingsprogramms durch den Arzt, vor dem Beginn des Trainings mit dem Cycle Walker®, ist vor allem auch deswegen notwendig, weil durch das Training mit dem Cycle Walker® der Körper wesentlich höher belastet werden kann, als beim Training mit einem herkömmlichen Heimtrainer oder Ergometer.

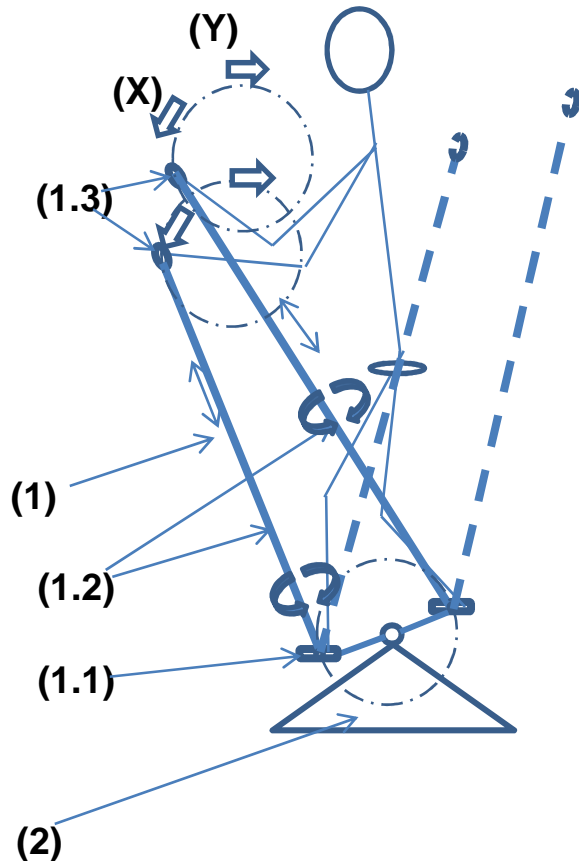
Grundsätzliche Hinweise & Empfehlungen z. Training (2/4)

Grundsätzlich kann jeder Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch entsprechende Übungsprogramme m. d. Cycle Walker® leichter erreichen.

Wichtig ist:

- **Passen Sie das Training der Situation des eigenen Körpers an!**
- **Vermeiden sie jede Überforderung !**
- **Regelmäßiges Bewegen und Training mit dem Cycle Walker® bringt Erfolg**
- **Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle (nie barfuß trainieren!)**
- **Stellen Sie die Schlaufen an den Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade leicht hineinschieben und herausziehen können.**
- **Stellen Sie für das Training die Position (Höhe und horizontaler Abstand) und Neigung des Sattels richtig ein!**
- **Ca. eineinhalb Stunden vor dem Training und eine Stunde nach dem Training sollten Sie keine Mahlzeiten zu sich nehmen, jedoch vor und nach dem Training genug trinken!**
- **Bei Erschöpfung und Müdigkeit sollten Sie nicht trainieren.**

Beim Radfahren werden ca. 35% der Muskeln beansprucht, beim Schilanglaufen sind es ca. 90%, weil neben den Beinen auch der Oberkörper bewegt und beansprucht wird. Es ist geplant, den entsprechende Prozentsatz beim Training mit dem Cycle Walker® wissenschaftlich zu ermitteln. Experten sind der Meinung, dass dieser Wert im Bereich von dem für Schilanglaufen liegen kann, weil beim Cycle Walking von den Armen auf die Walkingstöcke nicht nur Druckkräfte (wie beim Langlaufen oder Nordic Walking) ausgeübt werden können, sondern zusätzlich abwechselnd auch Zugkräfte.



- Durch den Cycle Walker® (1) können Sie die Pedale (1.1) Ihres Heimtrainers (2) gleichzeitig mit den Armen und Beinen bewegen. Dadurch können praktisch alle Muskelbereiche und Gelenke Ihres Körpers bewegt und mobilisiert werden.
- Durch den Cycle Walker® können Sie bei allen nachstehend beschriebenen Übungs- und Trainingsmöglichkeiten mit den Armen runde Bewegungen ausführen, indem Sie die Hände, mit denen Sie die Handgriffe (1.3) der Walkingstöcke (1.2) erfassen, ebenfalls kreisförmig, wie die Pedale (1.1), bewegen. Sie können mit den Händen aber auch abwechselnd elliptische oder eher geradlinige Bewegungen ausführen.
- Die Hände, mit denen Sie die Handgriffe (1.3) der Walkingstöcke (1.2) erfasst haben, können Sie entweder in die gleiche Drehrichtung (X) wie den Kurbeltrieb bewegen, oder aber in die Gegenrichtung (Y) bewegen.
- Die Kräfte, die Sie mit den Beinen und mit den Armen (über die Walkingstöcke auf die Pedale des Heimtrainers ausüben, können Sie frei wählen. So können Sie die Pedale auch nur über die Arme bewegen und dabei die Beine, und insbesondere deren Gelenke, ohne Belastung mit bewegen. Dies ist vor allem auch dann von großem Nutzen, wenn Gelenke (z. B. Hüfte, Knie oder Schulter) oder ganze Muskelbereiche (wie z. B. bei der sog. „Schaufenster-Krankheit“) nicht belastet, aber bewegt werden sollen. Umgekehrt können Sie die Antriebsbewegung auch hauptsächlich mit den Beinen durchführen und die Arme locker mit bewegen lassen. Dies ist vor allem dann zu empfehlen, wenn Sie mit den Gelenken oder Muskeln des Oberkörpers Probleme haben.



- Das Bewegen der Walkingstöcke und das Ausüben der Kräfte auf die Walkingstöcke kann aus allen möglichen Positionen der Hände ausgeübt werden. Das heißt, dass die Hände bzw. die Arme mit den Walkingstöcken dabei vor dem Körper, seitlich des Körpers, aber auch hinter dem Körper positioniert werden können.
- Die Länge der Walkingstöcke ist verstellbar. Dadurch ergeben sich zusätzliche Möglichkeiten für ein individuelles Training und Üben. Für den Beginn der Übungen mit dem Cycle Walker® hat sich folgende Länge als vorteilhaft gezeigt: Wenn sich das betreffende Pedal in der untersten Position befindet, und der Oberarm des damit korrespondierenden Armes angelegt ist, sollte der Unterarm eine horizontale oder leicht nach unten geneigte Lage einnehmen, wenn der Handgriff des Walkingstockes von der Hand erfasst wird.
- Die Walkingstöcke sind weiters um ihre Längsachse drehbar ausgeführt, sodass Sie für das Schwenken der Walkingstöcke in verschiedene Positionen, die Hände nicht von den Handgriffen lösen brauchen.
- Der Sitzhöhe des Heimtrainers sollte so eingestellt sein, dass das betreffende Bein gestreckt ist, wenn Sie dessen Ferse auf das Pedal setzen und sich das Pedal in der tiefsten Position befindet. Die horizontale Position des Sitzes sollte so sein, dass bei waagrechter Lage der Tretkurbeln die Vorderseite des Knies nicht über die vertikale Linie über die Achse des Kurbeltriebes ragt.
- Durch den Cycle Walker® bleibt Ihr Rückgrat in einer aufrechten Position und wird gleichmäßiger belastet.
- Den Tretwiderstand können Sie dabei selbstverständlich beliebig einstellen. So können Sie auch ohne , bzw. mit einem ganz geringen Tretwiderstand trainieren und dadurch die Arme (in verschiedensten Positionen und Richtungen) und die Beine ohne Belastung bewegen. Der große Wert dieses reinen Bewegungstrainings wird oft unterschätzt.



1. Bei einem Heimtrainer oder Ergometer, der mit dem Cycle Walker® ausgerüstet ist, können neben den Beinen auch die Arme und damit auch der Oberkörper intensiv bewegt werden. Damit sind besonders gute Möglichkeiten vor allem auch für ein wirksames Herz-, Kreislauf- und Lungen-Training gegeben. Durch das Training mit dem Cycle Walker® verbessert sich daher Ihre Kondition bereits nach relativ kurzem, regelmäßigem Training. Vor allem werden auch die für die Herzfunktion wesentlichen Muskeln mobilisiert und gekräftigt. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahme im ganzen Körper gefördert und das Stoffwechselsystem positiv beeinflusst.
2. Eine Methode, Ihre persönliche Trainingsintensität herauszufinden und festzulegen, ist die Ermittlung Ihres Wertes für die „Maximale Herz-Frequenz“ (MHF) durch Pulsmessung während der Bewegung mit dem Cycle Walker® .
Den Richtwert für Ihren MHF können Sie wie folgt errechnen:

$$\text{MHF} = 220 \text{ minus Lebensalter}$$

3. Entsprechend Ihren persönlichen Möglichkeiten und Zielen können Sie sich beim Cycle Walking – in Abstimmung mit Ihrem Arzt – in folgenden Intensitätsbereichen bewegen, wobei Sie sich dessen stets bewusst sein müssen, dass die Bewegungsintensität durch den Cycle Walker® in jedem Intensitätsbereich deutlich gesteigert wird:

Cycle Walker®

Trainingsintensität (2/3)



www.GESUND-LEBEN.co.at

3.1 Gesundheitsbereich: 50 bis 60% Ihres MHF-Wertes

Dieser Bereich ist die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und sollte von Anfängern und konditionell schwachen Personen genutzt werden. Der Gesundheitsbereich ist typisch für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein, sodass sich das Herz allmählich an die Bewegung und an eine Belastung gewöhnen kann.

3.2 Fettverbrennungsbereich: 60 bis 70% Ihres MHF-Wertes

In dieser Zone wird sowohl das Herz gekräftigt, als auch eine optimale Fettverbrennung erzielt, da die benötigte Energie hauptsächlich aus Ihren Körperfetten entnommen wird und weniger aus den Kohlehydraten. Allerdings muss sich der Körper zunächst an diese Trainingsintensität gewöhnen, daher sollten sie ihm dafür Zeit geben. Nach der Gewöhnungszeit gilt aber: Je länger Sie dieses Training ausführen, umso effektiver wirkt es !

3.3 Aerober Bereich: 70 bis 80% Ihres MHF-Wertes

Beim Training im aeroben Bereich werden mehr Kohlehydrate als Fett verbrannt. Durch die höhere Belastung werden Ihr Herz und Ihre Lungen gestärkt. Um schneller, stärker und ausdauerhafter zu werden, müssen Sie sich auch im anaeroben Bereich bewegen. Herz und Atmungssystem können durch den Cycle Walker® beachtlich gestärkt werden.



3.4 Anaerober Bereich: 80 bis 90% Ihres MHF-Wertes

Bei diesem Training wird die Fähigkeit zum Stoffwechseln mit der Milchsäure gesteigert. Dadurch können Sie intensiver trainieren, ohne dass übermäßig Laktat gebildet wird. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie an Grenzen, wie z. B. Müdigkeit, Erschöpfung und schwerer Atem, stoßen. Sie sollten es nur praktizieren, wenn Sie entsprechend fit sind, jedoch an einem Hochleistungstraining interessiert sind (sehen Sie dazu auch Abschnitt F, Intensivtraining).

3.5 Risikobereich: 90 bis 100% Ihres MHF-Wertes

Im Risikobereich ist die Belastungsintensität am höchsten. In diesem Bereich sollten Sie sich nur mit höchster Vorsicht bewegen. Trainieren Sie in diesem Bereich nur, wenn Sie extrem fit sind, sowie Erfahrung und praktisches Wissen mit extremem Hochleistungstraining haben. In diesem Bereich kann es leicht zu Verletzungen und schädigenden Überlastungen kommen. Dieses extrem schwierige Training sollte Hochleistungssportlern vorbehalten bleiben.

Das Herz- und Kreislauftraining wird auch dadurch unterstützt, dass Sie während der verschiedenen Bewegungen die Walkingstöcke abwechselnd besonders fest halten (wenn Sie auf den betreffenden Walkingstock Kräfte ausüben) und dann wieder locker halten (wenn Sie gerade keine Kräfte auf den jeweiligen Walkingstock ausüben). Bei den Auswirkungen des abwechselnden fest und locker Haltens der Walkingstöcke spricht man vom „Pumpeffekt“.



- Aus Sicht der Sportmedizin sind bereits folgende Trainingszyklen im aeroben Bereich unter Verwendung des Cycle Walker®-Systems merkbar wirksam:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer x)
1 x pro Tag	5 Minuten
2 bis 3 x pro Woche	10 – 20 Minuten / Training
1 bis 2 x pro Woche	20 bis 30 Minuten / Training

x) Sehen Sie dazu auch den Abschnitt „Intensivtraining“ !

Cycle Walker®

Intensivtraining (1/2)



www.GESUND-LEBEN.co.at

Für den nachstehend beschriebenen neuen Fitnesstrend scheint Cycle Walking ebenfalls besonders gut geeignet zu sein, weil dabei praktisch der ganze Körper bewegt und gestärkt werden kann. Eine Abklärung mit Ihrem Arzt ist allerdings auch bei dieser Trainingsform unbedingt erforderlich:

- Anstatt sich bequem im Sauerstoffüberschuss zu bewegen (siehe Abschnitt C, 3.3, aerober Bereich) haben Experten (u. a. der US-Experte Phil Campbell) herausgefunden, dass ein Fitnessstraining ebenso erfolgreich sein kann, wenn man sich kurz, intensiv und dabei im anaeroben Bereich bewegt.
- Mit dieser Art der Bewegung wird nämlich im Körper vermehrt das Wachstumshormon HGH gebildet, das bei Erwachsenen zu Fettabbau und Muskelzuwachs führt, wie Campbell in seinem Buch "Ready, Set, Go! Synergy Fitness" schreibt.
- "Ich bin zufällig auf dieses Konzept gestoßen", meinte Campbell. Jahrelang befolgte der Fitnessexperte die klassische Routine von drei Mal in der Woche gemächlichen im aeroben Bereich Joggens plus Gewichtstraining.
- Nach seinem 50. Geburtstag setzte sich allerdings das Alter durch: Trotz des Trainings und zahlreicher Diäten gelang es Campbell nicht, seinen Bauchansatz loszuwerden. Für die Vorbereitung auf ein Footballspiel absolvierte Campbell nach Jahrzehnten wieder ein Sprinttraining. „Dann geschah etwas Sonderbares: Ich verlor Gewicht und hatte einen Muskelzuwachs“, so der Autor.

Cycle Walker®

Intensivtraining (2/2)



www.GESUND-LEBEN.co.at

- Die Lösung fand Campbell schließlich in dem Wachstums-Hormon HGH, das als Anti-Aging-Mittel eingesetzt wird und jünger aussehen lässt. Mit anaeroben Training, so Campbell, ließe sich der gleiche Effekt auf natürlichem Weg herbeiführen. "160 Studien haben gezeigt, dass nach dem Training bis zu 530 Prozent mehr HGH-Hormon gebildet wird", argumentiert der Autor.
- Das Workout, das Campbell empfiehlt, unterscheidet sich völlig von herkömmlichen "Cardio"-Programmen. Drei Mal in der Woche soll ein kurzes, intensives Training durchgeführt werden, bei dem man immer wieder in den anaeroben Bereich - sprich außer Atem - gelangt. Klassisch wären 60 Metersprints: Insgesamt acht Mal absolviert man die kurzen Sprints mit steigender Intensität, um bei den letzten beiden Runden so schnell wie möglich zu laufen. Zwischen der Belastung geht man die Strecke langsam zurück, um neue Kraft zu schöpfen.
- "Es müssen aber keine Sprints sein, man kann das Training auch auf einem Hometrainer, einem Fahrrad, im Schwimmbcken oder auf einem Stepper absolvieren", meinte Campbell. Wichtig sei jedenfalls, dass man über eine kurze Zeit von zehn bis 30 Sekunden immer wieder in den anaeroben Bereich kommt und sich danach eineinhalb bis zwei Minuten erholt. Campbell und andere Autoren glauben, dass diese Art des Trainings die Fitnesswelt revolutionieren wird. Ebenso wie die Entdeckung des Gewichtstrainings als Breitensport in den sechziger Jahren oder "Aerobic" in den Achtzigern. "Besonders Menschen über 30 werden davon extrem profitieren", so der Experte.

1. Front-Cycling



- Beim Front-Cycling werden die Arme mit den Walkingstöcken vor dem Oberkörper bewegt.
- Die Arme mit den Walkingstöcken können dabei
 - entlang von parallelen Ebenen,
 - in einem Öffnungswinkel zueinander oder
 - bis zu einem gewissen Grad sogar auch gegeneinander (soweit es zu keiner Kollision kommen kann) bewegt werden.
- Geeignet ist dieses Training besonders für:
 - Mobilisierung der Bein-, Hüft- und Armgelenke
 - Kräftigung und Mobilisierung der Bein-, Arm-, Unterkörper- und Oberkörper-Muskulatur
 - Herz-, Kreislauf- und Lungentraining
 - Lösen von Verspannungen
 - Koordinationstraining

2. Side-Cycling



- Beim Side-Cycling werden die Arme mit den Walkingstöcken seitlich vom Oberkörper bewegt.
- Die Arme mit den Walkingstöcken können dabei
 - gestreckt oder leicht angewinkelt sein,
 - die Form von Kegeln zeichnen, deren „Spitzen“ sich im Bereich der Schultern befinden,
 - geradlinig,
 - in gleicher Drehrichtung wie die Pedale oder
 - in entgegengesetzter Drehrichtung wie die Pedalebewegt werden.
- Geeignet ist dieses Training besonders für:
 - Mobilisierung der Schultergelenke
 - Mobilisierung der Bein-, Hüft- und Armgelenke
 - Lösen von Verspannungen
 - Koordinationstraining

3. Back-Cycling



- Beim Back-Cycling werden die Arme mit den Walkingstöcken hinter dem Oberkörper bewegt.
- Die Arme mit den Walkingstöcken können dabei gestreckt oder angewinkelt sein.
- Die Arme mit den Walkingstöcken können dabei
 - entlang von parallelen Ebenen,
 - in einem Öffnungswinkel zueinander oder
 - bis zu einem gewissen Grad sogar auch gegeneinander (soweit es zu keiner Kollision kommen kann)bewegt werden.
- Geeignet ist dieses Training besonders für:
 - Stärkung & Mobilisierung der Rückenmuskulatur
 - Mobilisierung der Schultergelenke
 - Lösen von Verspannungen
 - Koordinationstraining

4. Diagonal-Cycling



- Beim Diagonal-Cycling wird ein Arm vor dem Oberkörper und der andere Arm hinter dem Oberkörper bewegt, und dann wieder gewechselt.
- Die Arme mit den Walkingstöcken können dabei gestreckt oder leicht angewinkelt sein.
- Die Hände mit den Walkingstöcken können dabei
 - in linearen, kreisförmigen oder eher elliptischen Formen bewegt werden.
 - Die kreisförmigen Bewegungen der Arme können gegengleich oder zueinander in entgegengesetzten Richtungen erfolgen.
- Geeignet ist dieses Training besonders für:
 - Stärkung der Oberkörpermuskulatur
 - Mobilisierung der Schultergelenke
 - Koordinationstraining
 - Lösen von Verspannungen

5. Stand-Cycling



- Beim Stand-Cycling stellt man sich hinter oder vor den Heimtrainer, und bewegt die Pedale ebenfalls über die Walkingstöcke mit den Armen.
- Für das Bewegen kann man sich „in Fahrtrichtung“ oder „entgegen der Fahrtrichtung“ stellen.
- Die Hände mit den Walkingstöcken können dabei in Brusthöhe oder in Hüfthöhe gehalten werden.
- Die Arme können gestreckt oder angewinkelt sein.
- Das Bewegen der Pedale kann auch im Sitzen (etwa auf einem eigenen Stuhl) erfolgen.
- Geeignet ist dieses Training besonders für:
 - Mobilisierung der Schultergelenke
 - Stärkung der Oberkörpermuskulatur
 - Koordinationstraining
 - Wenn man sich nicht sicher ist, dass man am Heimtrainer die Balance halten kann.