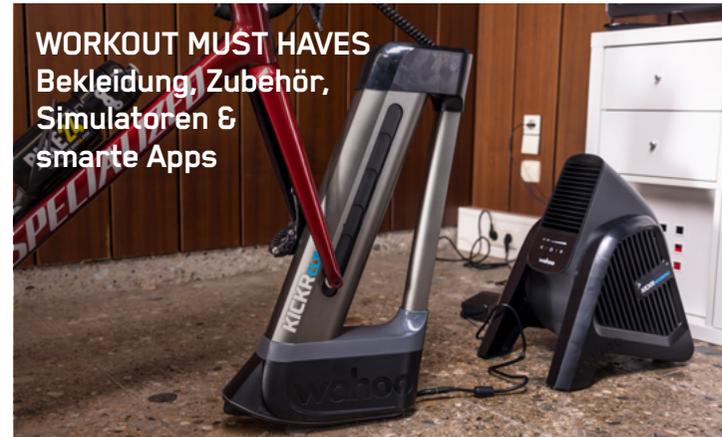




HEIMTRAINER-SYSTEME
Im Überblick &
mit Top-Empfehlungen



WORKOUT MUST HAVES
Bekleidung, Zubehör,
Simulatoren &
smarte Apps

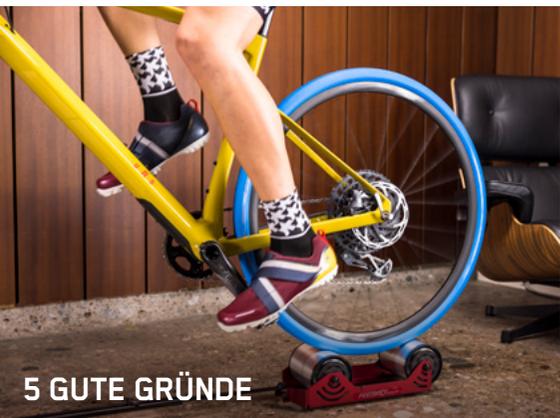


TRAINERFINDER
Schnell das richtige
Modell finden



DIESE SPANNENDEN THEMEN ERWARTEN DICH

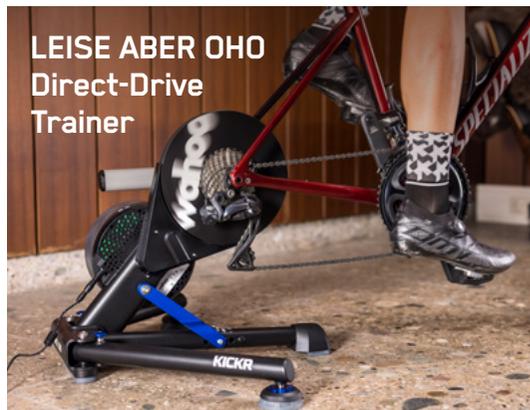
Mit einem Klick zum richtigen Kapitel



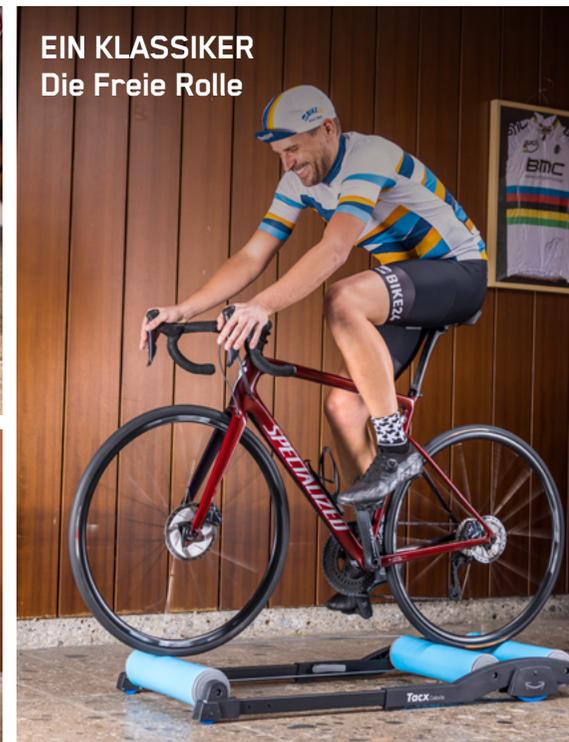
5 GUTE GRÜNDE



MIT VIER FRAGEN ZUM RICHTIGEN HEIMTRAINER



LEISE ABER OHO Direct-Drive Trainer



EIN KLASSIKER Die Freie Rolle



EINER FÜR ALLE Indoor-Bike Trainer



HEIMTRAINER IST NICHT GLEICH HEIMTRAINER! Systeme im Überblick



FÜR EINSTEIGER Wheel-On Trainer



WIE FUNKTIONIEREN BIKE-TRAINER?



ALLES WAS DU FÜR DEIN TRAINING BRAUCHST



PREIS-LEISTUNG Was kosten Heimtrainer?

5 GUTE GRÜNDE FÜR EINEN HEIMTRAINER

Warum auf der Stelle treten?

Wir alle lieben es draußen unter freiem Himmel zu fahren! In den eigenen vier Wänden zu trainieren polarisiert. Fakt ist, dass das Training mit einem [Fahrradheimtrainer](#) effektiv, sinnvoll und nicht zuletzt dank smarter Funktionen Spaßig ist. Hier sind die fünf wichtigsten Argumente dafür:



1. Unabhängigkeit

Der wohl häufigste Grund für Heimtraining ist das Wetter. Draußen stürmt und regnet es? Straßen und Trails liegen unter einer Schneedecke begraben? Indoor ist es angenehm trocken und warm. Das Training zu Hause ist unabhängig von Wetter und Dunkelheit. **Der innere Schweinehund wird es dir danken!**



2. Zeitfrage

Mit einem (leisen) Heimtrainer kannst du jederzeit und so lange fahren, wie du willst – ein Heimtrainer hat immer offen. Du musst ihn weder von Schlamm- noch von Salzkrusten befreien. Auch eine Zwiebelschicht von Klamotten oder eine aufwendig Routenplanung entfällt. Das lässt dir **mehr Zeit für ein effizientes Training.**



3. Trainingsaspekt

Du hast die Wahl: lange Grundlageneinheiten, intensive Sprints oder gemütlich Austreten? Wohnort unabhängig kannst du die Einheiten genau steuern und deine Fitness halten oder ausbauen. Auf dem Heimtrainer unterbrechen weder Ampeln noch Defekte deinen Flow. Smarte Software hält dich mit Trainingsdaten auf dem Laufenden.



4. Spaßfaktor

Das Beste kommt zum Schluss. Die Zeiten, in denen Heimtrainer trockene Trainingsmaschinen waren, sind längst vorbei! Moderne Systeme stellen dir in Verbindung mit Radfahr-Apps nicht nur Trainingstools, sondern auch virtuelle Welten und allerlei Unterhaltung zur Verfügung. Soziale Vernetzung und [Gamification](#) bringen Spaß und Motivation.



5. Sicherheit

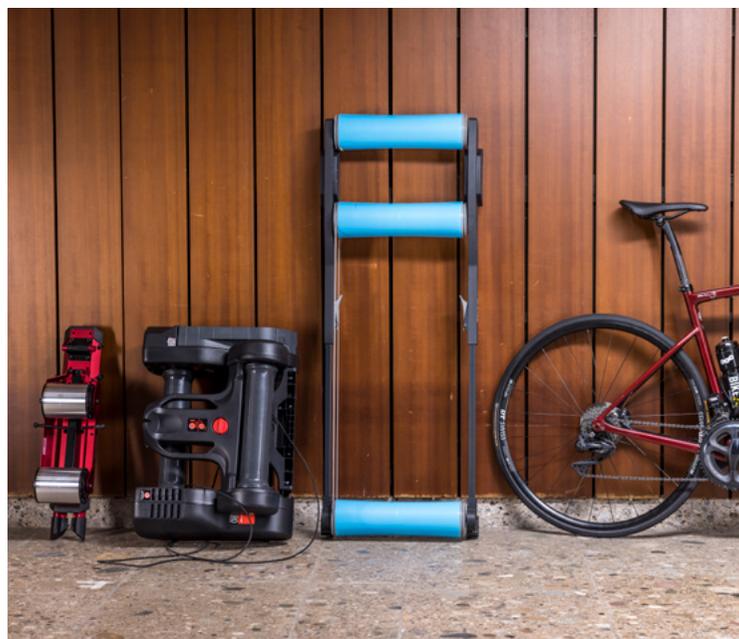
Ein Heimtrainer ist sicher. Keine Autofahrer, keine Kreuzungen, keine bösen Überraschungen. Auch, wenn es nach der Arbeit schon dunkel ist, hast du auf dem Heimtrainer nichts zu befürchten. Du kannst auch **problemlos ans Limit gehen**, da Flüssigkeits- und Energienachschub beim Workout Zuhause im Normalfall kein Problem sind.

HEIMTRAINER IST NICHT GLEICH HEIMTRAINER

Welche Systeme gibt es?

Grundsätzlich ermöglicht dir ein Fahrradheimtrainer das Radsport-Training ohne dafür nach draußen zu müssen. Die ersten Heimtrainer aus den 1960er-Jahren wurden als Freie Rollen bezeichnet, doch spätestens mit der Einführung der nächsten Generation setzte sich der Begriff Rollentrainer durch. Auch heutzutage wird weiterhin zwischen [Freie Rolle](#), [Wheel-On Trainer](#), [Direct-Drive Trainer](#) und [Indoor-Bikes](#) unterschieden.

Bis auf spezielle Fitnessbike-Trainer erfordern alle Systeme zusätzlich zum Heimtrainer ein Fahrrad. Prinzipiell kannst du dafür jedes Rad nutzen. Ob der Heimtrainer mit deinem Rennrad, Mountainbike, Zeitfahrrad oder Gravelbike kompatibel ist, hängt vom jeweiligen Modell ab. In jedem Fall sollte dir das Fahrrad passen und voll funktionsfähig sein.



EIN ECHTER KLASSIKER Perfekt für sportliche Herausforderungen

Freie Rolle

Das komplette Fahrrad wird auf drei Walzen platziert und beide Räder drehen sich frei. Die Walzen bilden eine Art „Laufband“ fürs Bike. Entsprechend ist das Fahrgefühl besonders natürlich, es braucht aber Balance und etwas Übung. Spezielle Bügel und konische Walzen können Einsteigern helfen. Die weniger statische Tretbewegung fordert auch die Rumpfmuskulatur. Das System ist in der Länge variabel, um dem Radstand deines Bikes zu entsprechen. Ohne spezielle [Trainingsreifen](#) wird das Training auf einer freien Rolle schnell laut. Durch die einfache Technik sind freie Rollen meist mit einem attraktiven Preischild versehen. Trotzdem sind einige smarte Modelle mit Apps kompatibel.

Pro

- + Preisattraktiv
- + Platzsparend verstaubar
- + Natürliches Fahrgefühl

Contra

- Koordinative Herausforderung
- Widerstand nur bedingt einstellbar

Auf einer Freien Rolle fährst du am besten:
Wenn du auf ein besonders authentisches Fahrgefühl und auf ausgewogene Trainings-Anforderungen Wert legst.
Direkt zu einer umfassenden Auswahl an [Freien Rollen](#)



EINE SICHERE BANK
Für Einsteiger mit
kleinem Budget

Wheel-On Trainer

Das komplette Fahrrad wird an der Hinterradachse in den Heimtrainer gespannt. So sitzt das Hinterrad an einer Rolleneinheit und das Vorderrad in einer Stütze. Die Rolle reguliert den Widerstand und somit das Training. Ohne speziellen Trainingsreifen sorgt die Reibung der Rolle für eine starke Abnutzung und eine hohe Lautstärke. Starke Widerstände sind möglich, doch bei Kraftspitzen durch harte Sprints kann das Hinterrad kurz durchrutschen. Bei Wheel-On Trainern gibt es je nach Ausstattung große Preisunterschiede. Die Verbindung mit smarter Software ist oft (optional) möglich. Verschiedene Adapter für den Einbau deines Hinterrades liegen bei oder sind separat erhältlich.

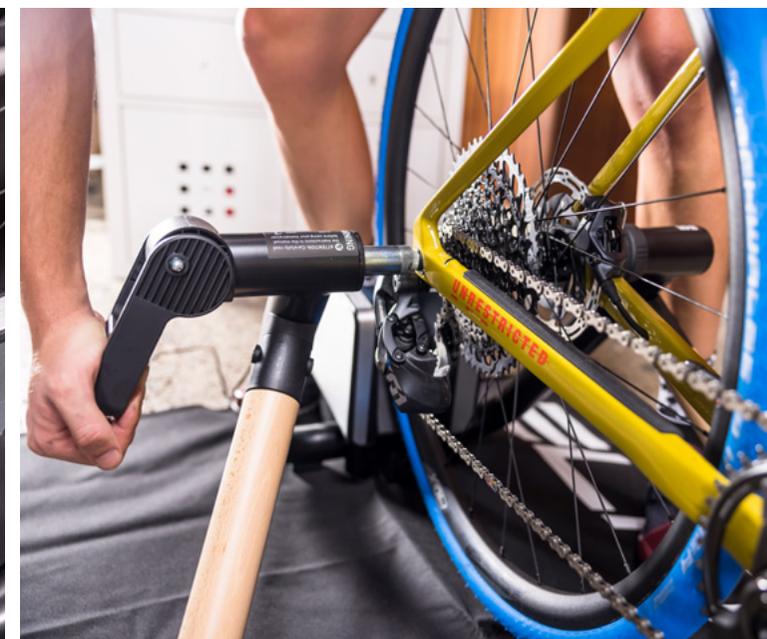
Pro

- + Platzsparend verstaubar
- + Keine separate Kassette nötig
- + Hohe Widerstände möglich

Contra

- Lautstärke
- Abnutzung des Hinterreifens
- Hinterrad-Schlupf möglich

Auf einem Wheel-On Trainer fährst du am besten:
Wenn du auch mit einem Einsteiger-Budget sofort und sicher mit dem Training anfangen willst.
Direkt zu einer umfassenden Auswahl an [Wheel-On Trainern](#)



Kleiner, leiser
und kraftvoller
Trainingspartner

Direct-Drive Trainer

Das Hinterrad wird ausgebaut und das Fahrrad mit dem Hinterbau in den Heimtrainer gespannt. Auf dem Trainer kannst du eine passende Kassette montieren und ihn so mit der Kette deines Bikes antreiben. Da das System ohne Hinterrad betrieben wird, ist kein Trainingsreifen nötig und das Hinterrad kann bei harten Sprints nicht durchrutschen. Auch hier sind Adapter für verschiedene Achs- und Kassettensysteme erhältlich. **Das Fahrgefühl ist authentisch und die Datenermittlung sehr präzise.** Heimtrainer mit Direktantrieb sind i. d. R. für das Training mit smarter Software optimiert und haben eine niedrige Geräuschentwicklung. Im Vergleich zu Wheel-On Trainern liegen sie preislich meist etwas höher.

Pro

- + Platzsparend verstaubar
- + Datengenauigkeit
- + Hohe Widerstände & Kraftspitzen möglich
- + Relativ leise

Contra

- separate Kassette notwendig
- Preisbereich

Auf einem Direct-Drive Trainer fährst du am besten:
Wenn du auf ein anspruchsvolles Indoor-Workout mit authentischem Fahrgefühl, einfacher Anwendung und interaktiven Features Wert legst.
Direkt zu einer umfassenden Auswahl an [Direct-Drive Trainern](#)



TRAINING OHNE
KOMPROMISSE
Für die gesamte
Familie

Indoor-Bikes

Stationäres Bike mit einer Vielzahl an Funktionen. Es wird kein separates Fahrrad benötigt und der Heimtrainer ist als Komplettlösung sofort einsatzbereit. Indoor-Bike Trainer besitzen deutlich mehr Funktionen als klassische Ergometer und bieten vielfältige Sitzpositionen von komfortabel bis sportlich. So lassen sie sich schnell auf verschiedene Fahrer umstellen. Zudem sind sie leise und bieten mit smarter Software eine Menge Features sowie im Gegensatz zu Speed-Bikes einen Freilauf für ein realistisches Fahrgefühl. Indoor-Bikes lassen sich deutlich schwerer verstauen als andere Heimtrainer. Dieses System ist durch seinen ganzheitlichen Ansatz das preisintensivste.

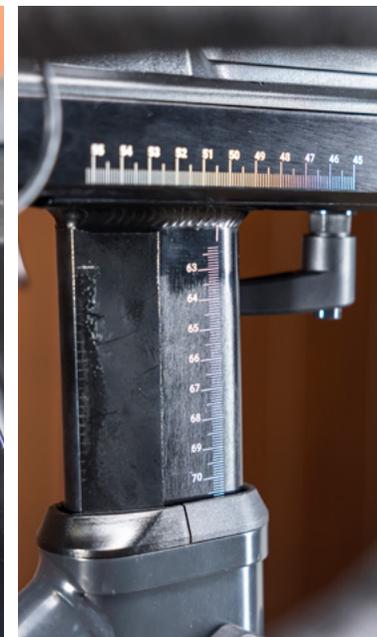
Pro

- + Einstellbarkeit & Integration
- + Ganzheitlicher Ansatz
- + Hohe Widerstände & Kraftspitzen möglich
- + Leise

Contra

- Groß & Schwer
- Oberes Preissegment

Auf einem Indoor-Bike fährst du am besten:
Wenn du einen jederzeit sofort bereiten und auf verschiedene Fahrer problemlos einstellbaren High-End-Fahrtrainer suchst.
Direkt zu einer umfassenden Auswahl an [Indoor-Bikes](#)



WIE FUNKTIONIERT EIN INDOOR-BIKE TRAINER

Antriebs- und Bremssysteme

Heimtrainer funktionieren klassischerweise so, dass du durchs Pedalieren eine Schwungscheibe antreibst. Durch eine Gangschaltung kannst du die Übersetzung ändern. Zur Einstellung des Widerstandes wird am Heimtrainer die Schwungscheibe gebremst werden. Die höchste dauerhafte Bremskraft wird als maximale Leistung des Fahrradheimtrainers bezeichnet.

Nicht zu verwechseln sind Fahrradheimtrainer mit Speed-Bikes, die viele aus dem Fitnesscenter kennen. Heimtrainer besitzen im Gegensatz zu Speed-Bikes einen Freilauf, sodass sich Kurbeln und Schwungrad in unterschiedlichen Geschwindigkeiten drehen können. Zur Bremsung der Schwungscheibe gibt es an Heimtrainern verschiedene Techniken.



A. Magnetbremse Bewegliche Magnete bremsen eine metallische Schwungscheibe. Der Abstand von Magneten und Schwungscheibe reguliert den Widerstand. [Direkt Trainer mit Magnetbremse aussuchen.](#)



B. Fluid-Bremse Das Schwungrad sitzt in einer Flüssigkeit mit progressivem Widerstand. Der Widerstand nimmt zu, je stärker du in die Pedale trittst. [Direkt Trainer mit Fluid-Bremse aussuchen.](#)



C. Elektrobremse Das Schwungrad wird durch elektrische Induktion gebremst. Die dazu nötige Energie erzeugt der Heimtrainer i. d. R. selbst.



D. Motorbremse Der Widerstand wird durch eine spezielle Motorsteuerung erzeugt. Diese bedarf i. d. R. jedoch einer separaten Stromquelle. [Direkt Trainer mit Motorbremse aussuchen.](#)



DEINE ENTSCHEIDUNGSHILFE

Mit vier Fragen zum richtigen Heimtrainer

Alle Systeme haben ihre individuellen Vor- und Nachteile. Vor einem Kauf solltest du dir deshalb sicher sein, welcher Ansatz deinen Bedürfnissen am besten entspricht.

1. Wohnzimmer oder Trainingsraum – Wo stelle ich den Trainer auf?

Der zukünftige Standort deines Heimtrainers ist für Auswahl entscheidend.

Kaum Steckdosen bzw. keine Lust auf Kabelsalat?

→ **Standalone-Modell.**

Aufstellung im Gemeinschaftsraum z. B. Wohnzimmer geplant?

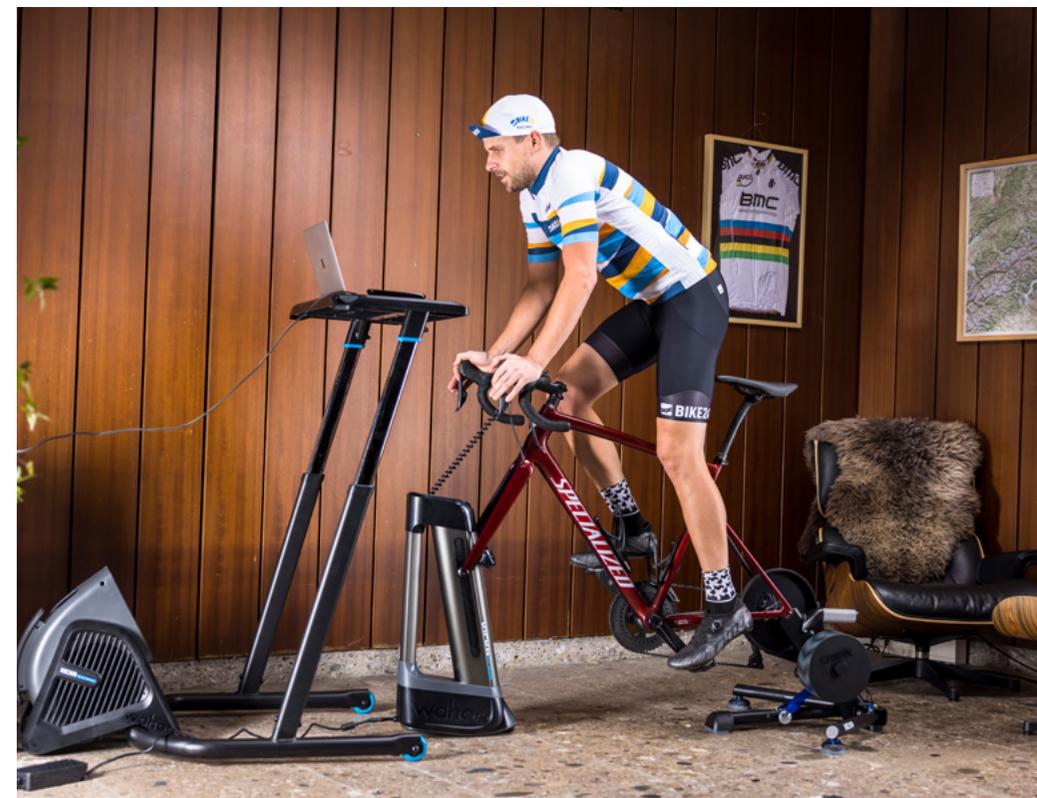
→ **Leiser Indoor-Bike oder Direct-Drive Trainer**

Ich möchte meinen Heimtrainer hin & wieder wegräumen.

→ **Freie Rolle, Wheel-On oder Direct-Drive Trainer mit Klapp-Funktion**

Der Heimtrainer kann dauerhaft stehen bleiben .

→ **Indoor-Bike**



DEINE ENTSCHEIDUNGSHILFE

Mit vier Fragen zum richtigen Heimtrainer

2. Welches Trainings-Level habe ich – Hobbyfahrer oder angehender Profi?

„Fit“ werden oder bleiben kann man mit allen Heimtrainern. Für besonders intensives Trainingseinheiten haben sich aber bestimmte Trainertypen etabliert.

Du willst mit harten Widerständen trainieren.

→ Indoor-Bike, Wheel-On oder Direct-Drive Trainer

Ich möchte mit natürlichem Fahrgefühl meine Kondition erhalten.

→ Freie Rolle

Ich bin Einsteiger und möchte grundlegend fit bleiben.

→ Wheel-On Trainer

Bei mir stehen Intervalle und Spitzensprints auf dem Plan.

→ Direct-Drive Trainer oder Indoor-Bike

Verlustarmes Training und eine präzise Leistungsmessung sind mir wichtig

→ Direct-Drive Trainer oder Indoor-Bike



DEINE ENTSCHEIDUNGSHILFE

Mit vier Fragen zum richtigen Heimtrainer

3. Spieler oder Sportler – Wie wichtig sind smarte Konnektivität und Simulationsgrad?

Für puristische Trainings braucht es nur die Trainingsplanung mittels [Radcomputer](#) oder nicht einmal das. Willst du dich professionell guiden lassen oder virtuelle Welten befahren, muss dein Trainer die Verbindung mit weiteren Geräten und Apps unterstützen.

Ich möchte eine Trainings-App und Simulation-Features nutzen.

→ **Smarter Direct-Drive Trainer oder Indoor-Bikes**

Ich will eine Trainings-App aber keine Simulationen verwenden

→ **Smarte Freie Rolle oder Wheel-On Trainer**

Mein Workout soll ohne weitere elektrische Geräte und Software stattfinden

→ **„einfache“ Freie Rolle oder Wheel-On Trainer**

4. Schnellstarter oder Planer – Welcher Trainingstyp bin ich?

Der Auf- und Abbau eines Fahrradheimtrainers kostet meistens Zeit. Der Start einer Trainings-App gelingt schnell. Für die Umsetzung einer im Vorfeld systematisch erstellten [Trainingsplanung](#) ist ein gewissenhaft aufgebauter Rollentrainer ein mächtiges Instrument zur Leistungssteigerung.

Ich will den Heimtrainer ohne zusätzliches Fahrrad betreiben und sofort mit dem Training beginnen

→ **Du fährst am besten mit einem Indoor-Bike**

Ich möchte den Heimtrainer mit meinem Fahrrad möglichst schnell in Betrieb nehmen

→ **Ein Direct-Drive Trainer ist die optimale Wahl für dich**

Ich scheue den Umbau von Reifen/Hinterrad nicht

→ **Du kannst getrost zu einer Freien Rolle oder einem Wheel-On Trainer greifen**



DIE OPTIMALE TRAININGS ATMOSPHERE

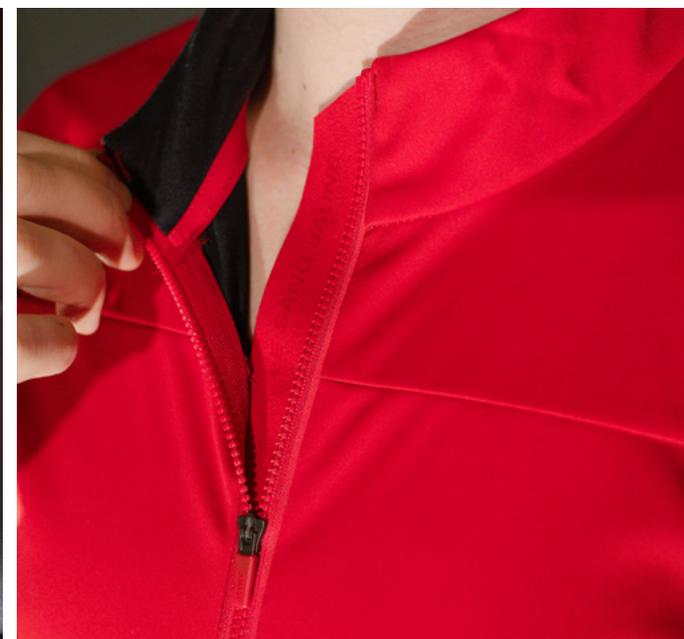
Alles was du für dein Training brauchst

Training und Fahrerlebnis lassen sich auf smarten Heimtrainern durch (smartes) Zubehör nochmals optimieren. Mit individuellem Zubehör kannst du das Fahren auf dem Heimtrainer komfortabler, realistischer, spaßiger, leiser oder einfach nur schöner machen.

Bekleidung und Schuhwerk

Auf einem Heimtrainer gibt es keinen Fahrtwind. Auch, wenn Ventilatoren eine gute Simulation bieten können, wirst du schnell ins Schwitzen kommen. Leichte Radklamotten und sportliche Radhosen mit guten Sitzpolstern sind deshalb ein Muss. Spezielle Indoor-Bekleidung nimmt Schweiß besonders schnell auf und bietet beste Belüftung. Auch optimierte Schuhe fürs Indoortraining bietet der Markt. Sie bestehen mit optimierter Belüftung, Sohlen für eine hohe Kraftübertragung, Einstellbarkeit und Kompatibilität mit Klickpedalen.

Funktionsbekleidung für einen kühlen Kopf!
Statte dich jetzt optimal aus, mit leichten Radschuhen, atmungsaktiven Hosen und Trikots. Direkt zu einer Auswahl an: [Hosen](#), [Trikots](#), [Schuhen](#)



Geräuschkämpfung

Dem Haussegen zuliebe sollte dein Heimtrainer möglichst leise laufen. Dabei helfen glatte Trainingsreifen und spezielle Matten zum Unterlegen. Sie dämpfen Vibrationen und reduzieren die Geräuschkentwicklung.

Schweißfänger

Schweiß ist der Begleiter jeden Trainings, tut aber weder Fahrrad, Boden noch Heimtrainer gut. Um dein Equipment zu schützen, kannst du spezielle Schweißfänger über dein Bike spannen.

Hydration

Wenn du dich auf dem Heimtrainer anstrengst, musst du viel trinken. Sportgetränke halten deine Leistung aufrecht. Fahrrad-Trinkflaschen erleichtern die Flüssigkeitsaufnahme.

Top-Leistung bei über 20 Grad im Mehrfamilienhaus – mit dem richtigen Zubehör kein Problem: Entdecke jetzt abriebfeste sowie vibrationsarme Trainingsreifen, geräuschkämpfende Matten, verlässliche Schweißfänger und praktische Trinkflaschen. Direkt zu einer Auswahl an: [Trainingsreifen](#), [Matten](#), [Schweißfängern](#), [Trinkflaschen](#)



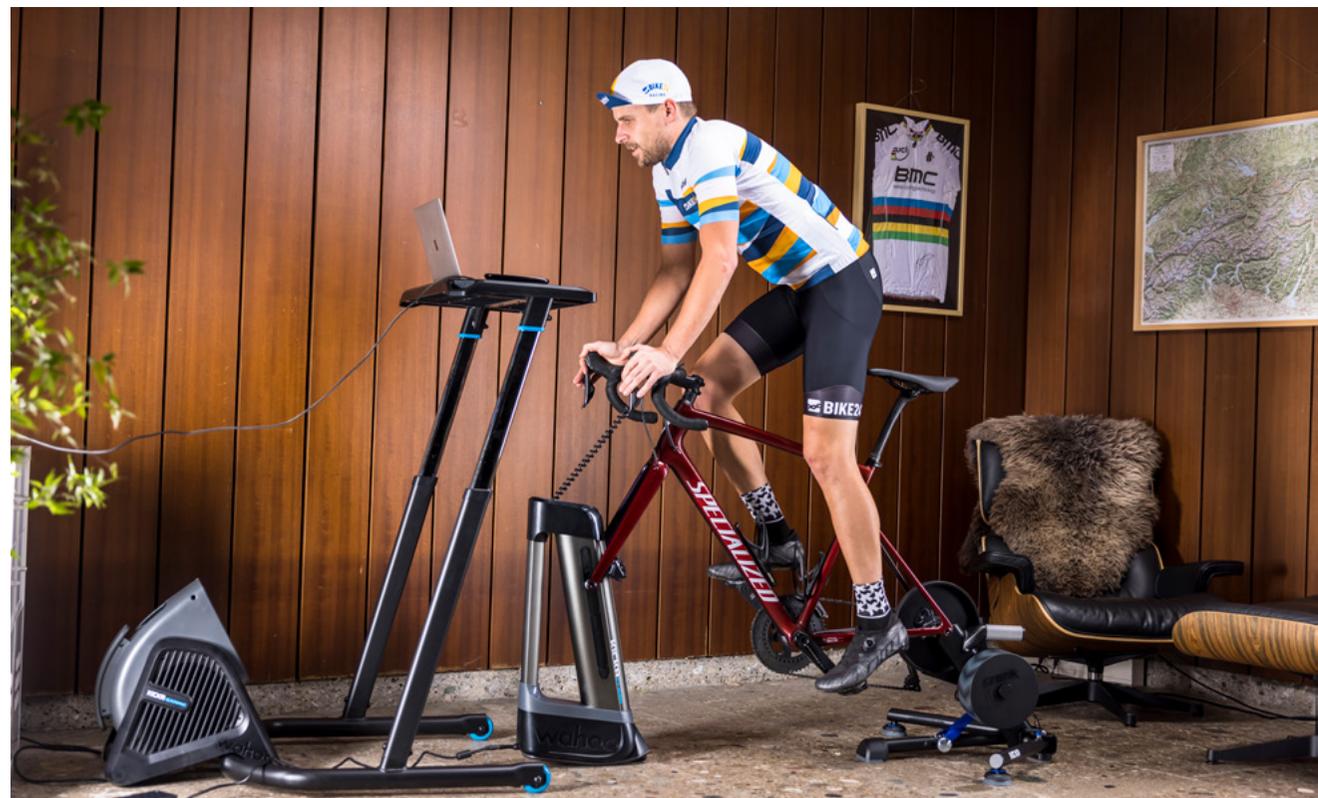
Belüftung

Ventilatoren helfen deinen Körper beim Indoor-Training kühl zu halten. Smarte Geräte lassen sich mit dem Heimtrainer und einer App koppeln. So können die Lüfter Fahrtwind in verschiedenen Situationen simulieren.

Steigungssimulator & Co.

Wenn du auf deinem Heimtrainer ein maximal realistisches Fahrgefühl erreichen möchtest, solltest du Steigungssimulatoren, Vorderradstützen mit [Lenkfunktion](#) und schwingende Plattformen ausprobieren. Dabei werden auch weitere Muskelgruppen gefordert. Durch die [simulierte Neigung](#) kommst du dem „echten“ Radfahren näher als je zuvor. Spezielle Tische und Ständer rücken Notebook, Getränke, Tablet etc. in die perfekte Position.

Simulatoren machen das Indoor-Training besser als in Wirklichkeit Biken zu gehen – Na gut, vielleicht nicht ganz, aber interaktive Steigungssimulatoren, schwingende Plattformen und Vorderradstützen bringen das Heimtraining schon ziemlich nah ans Radfahren unter freiem Himmel. Direkt zu einer Auswahl an [Steigungssimulatoren](#)

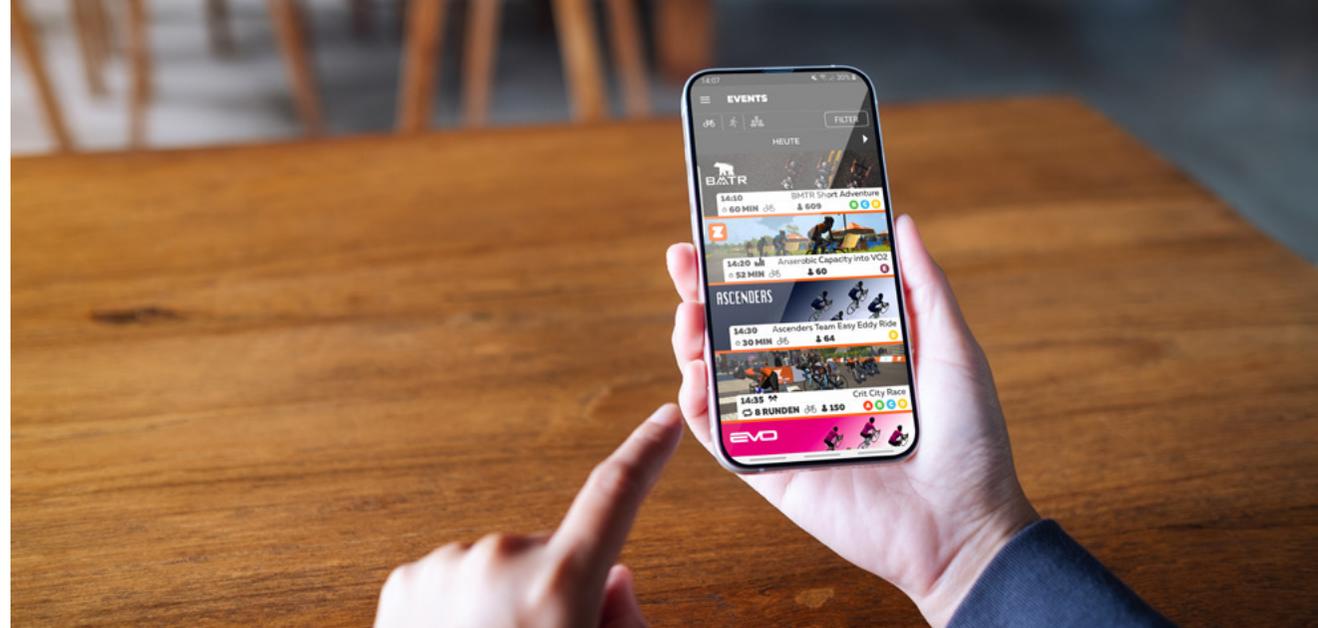


DIE VIRTUELLE REVOLUTION DES INDOOR-TRAININGS

Die Zeiten, in denen Heimtrainer ein Synonym für Monotonie waren sind längst Geschichte. Punkte sammeln, Strecken freischalten, legendäre Kurse abfahren, Avatar gestalten, Gruppenfahrten – virtuelles Training durch die Verbindung mit (kostenpflichtigen) Apps für PC und Smartphone (meist für Android oder iOS) machen es möglich!

Smarte Heimtrainer bieten spielerisches Training und sozialen Austausch. Dabei können kompatible Geräte auf das Streckenprofil von Radfahr-Apps reagieren und ein lebendiges Training simulieren. Konkret heißt das: Geht es in der App bergauf, erhöht sich der Widerstand deines Heimtrainers. Verbinden lassen sich Heimtrainer und Software unkompliziert über Bluetooth, ANT+ oder ANT+ FE-C.

Die wohl bekannteste Heimtrainer-App kommt von Zwift. In den virtuellen 3D-Welten tummeln sich zu jeder Tageszeit weltweit tausende Sportler. Die spielerische Fahrt durch kreative Landschaften wird durch Trainingspläne, Wettkämpfe und vieles mehr ergänzt. Auch ROUVY und SYSTEM (früher „The Sufferfest“) bieten virtuelle Strecken und digitale Rennen. Die Apps von Tacx (Cycling App) und Elite (myETraining) legen ihren Fokus auf hochwertige Filme traumhafter Radrouten und bieten ebenfalls eine Trainingsbibliothek.



PREIS-LEISTUNG

Was kostet ein Heimtrainer?

Die Frage nach dem richtigen Heimtrainer ist auch eine Frage des Budgets. Den preislichen Einstieg ins Indoor-Fahrradtraining bieten freie Rollen und Wheel-On Trainer.



Los gehts ab ca. 140,00 EUR – dein Start in die puristische Form des Heimtrainings.
Abb.1: Tacx Galaxia



Für über 500,00 EUR gibt aber authentisches Fahrgefühl mit interaktiven Features.
Abb.2: Elite Nero



Draufsetzen und losfahren – Wheel-On Trainer starten auch schon bei 150,00 EUR.
Abb.3: Tacx Flow



Für ca. 300,00 – 500,00 EUR wird es etwas leiser bzw. vibrationsärmer und über Apps interaktiver.
Abb.4: Elite Tuo



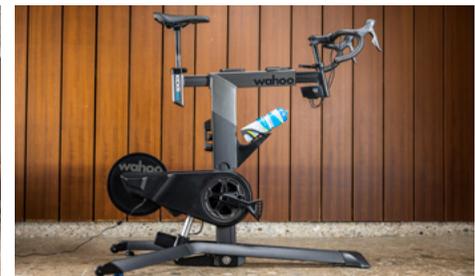
Der angenehm leise, sportliche Fernseh-abend startet ab ca. 400,00 EUR.
Abb.5: Elite Turno



Die voll Ladung smarter Features erhältst du ab ca. 1.000,00 EUR
Abb.6: Tacx NEO 2T



Platzhirsche unter sich – Fitnessbike-Trainer sind kostspielige Komplettlösungen, die ein ganzheitliches Paket bieten und zu Preisen zwischen ca. 2.500,00 EUR & 3.500,00 EUR zu haben sind. Dafür wird kein zusätzliches Fahrrad benötigt.
Abb.7: Stages Cycling StagesBike SB20; Abb.8: Wahoo KICKR BIKE



GESCHAFFT!

Jetzt bist du Up to Date und kennst die besten Trainermodelle sowie die Möglichkeiten, welche modernes Indoor Training auch bei dir Zuhause bieten kann.

Du willst die Heimtrainer und das Zubehör aus diesem Test online kaufen?

Wir haben sie alle und noch viele mehr!

Auf geht's in den [BIKE24 Onlineshop](#) - hier findest du in der Heimtrainer-Kategorie alle Testmodelle sowie passendes Zubehör.

Und auch wenn dein Favorit nicht im Fahrradtrainer-Test war, bei uns wirst du bestimmt fündig werden.

Die größten Trainingserfolge stellen sich ein, wenn wirklich alles perfekt ist. Am besten du stellst dir gleich ein ganzes Ausrüstungsset zusammen, welches dir dank optimaler Bekleidung und Schuhe, Wasserversorgung und weiteren Trainingshilfen perfekte Momente bereitet! Schau am besten gleich vorbei!

Damit du schnell fit wirst

Liefern wir die meisten Trainer innerhalb Deutschlands in nur 1-2 Werktagen bis vor deine Haustür. Achte für einen schnellen Trainingsstart unbedingt auf unsere Angabe zur Verfügbarkeit und Lieferzeit unterhalb des Preises! Manchmal lohnt es sich aber auch etwas länger zu warten. Speziell wenn es sich um ein Indoor-Bike Trainer handelt. Jedes Teil dieser High-Tech-Wunder verspricht Trainingsspaß pur, für die gesamte Familie, weshalb wir diese teuren Schätzchen in immer noch rekordverdächtigen 2-3 Werktagen per Spedition nach Deutschland liefern.

Du kannst nicht alles wissen

Musst du aber auch gar nicht!

Für Fragen steht unser [BIKE24-Service-Team](#) mit Rat und Tat zur Seite und berät dich gern zu unserer großen Auswahl an unterschiedlichen Modellen.



DAS KLEINE A-Z

Der Heimtrainerbegriffe

ANT+

Funkstandard zur drahtlosen Kopplung von Heimtrainer und anderen Geräten.

ANT+ FE-C

Funkstandard zur drahtlosen Kopplung von Heimtrainer und anderen Geräten mit neuerem Protokoll als ANT+

Ergometer

Komplettlösungen für Fahrradheimtrainer mit weniger sportlicher Sitzposition und deutlich weniger Funktionen als an smarten Indoor-Bike-Trainern.

Gamification

Anwendung spieltypischer Elemente beim – virtuellen Training auf dem Heimtrainer. Z. B. Befahrung virtueller Welten mithilfe von Apps.

Intervalle

Trainingseinheiten mit Belastungs- und Erholungsphasen durch wechselnde Intensitäten.

Lenkfunktion

Spezielle Vorderradstützen lassen beim Training auf dem Heimtrainer eine Lenkbewegung zu, die in virtuelle Bewegung in einer App umgesetzt wird.

Maximale Leistung

Angabe über die höchste simulierte Widerstandsleistung eines Heimtrainers. Meist im Bereich von 700 bis 2.500 Watt. Zum Vergleich: nur wenige Ausnahme-Profis können in Sprints kurze Zeit über 2.000 Watt treten. Auch genannt „maximale Ausgangsleistung“.

Simulierte Neigung

Winkel an Steigung, der durch den Heimtrainer simuliert werden kann. Meist maximal 15 – 25°. Auch genannt „maximaler Anstieg“ oder „maximal simulierter Grad“.

Steigungssimulator

Zubehör-Geräte für Heimtrainer, in denen die vordere Achse des Fahrrads eingespannt wird. Durch Auf- und Abbewegungen können so Berg- und Talfahrten simuliert werden.

Speed-Bike

Komplettlösungen mit direkter Verbindung von Kurbeln und Schwungscheibe. Der fehlende Freilauf macht stetiges Mittreten notwendig.

Standalone

Bezeichnung für Heimtrainer, welche keine zusätzliche Stromquelle benötigen. Diese Modelle können überall verwendet werden, da sie die benötigte Energie selbst erzeugen.

Trainingsreifen

Spezieller Reifen für den Betrieb auf freien Rollen und Wheel-On Trainern. Die glatte Oberfläche minimiert Vibrationen, Geräuschentwicklung und Abnutzung.