

Rauf aufs Rad: Fit mit dem Fahrrad

Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne scheint, fahren immer mehr Menschen mit ihren Fahrrädern raus in die Natur. Ob alleine, mit Freunden oder mit der Familie: Ein Radausflug ins Grüne und an der frischen Lust macht immer viel Spaß. Das Schöne am Radfahren ist, dass es jeder kann – denn „einmal gelernt, nie mehr verlernt“. Auch wenn man jahrelang nicht mit dem Fahrrad gefahren ist, so kann man doch jederzeit wieder damit anfangen, egal wie alt man ist. Und das sollte man auch, denn Fahrradfahren hat viele Vorteile und lohnt sich für jeden: Durch das Radfahren tut man nicht nur etwas für seine körperliche Gesundheit, sondern sorgt zugleich auch für eine seelische Erholung und Ausgewogenheit. Fahrradfahren ist zudem eine der effektivsten und gesündesten Methoden zum Abnehmen. Man ist an keine Trainingszeiten gebunden, zahlt keine teuren Gebühren in einem Studio und kann sofort damit beginnen. Einfach aufsteigen und losfahren: Wir zeigen die positiven Auswirkungen des Radfahrens auf Körper und Gesundheit und verraten die besten Tipps zu Ausrüstung und Sicherheit!



Ausdauer gegen Aggressionen

In der heutigen Zeit sind sehr viele Menschen durch Stress, Schlafmangel und Zeitdruck belastet. Kommt dann noch ein Mangel an Bewegung hinzu, wirkt sich das extrem negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Laufen können das ausgleichen, denn sie haben einen positiven Effekt auf unsere Stimmung. Durch die Bewegung an der frischen Luft und Tageslicht schüttet der Körper vermehrt stimmungsaufhellende Endorphine aus. Regelmäßige Bewegung hilft im stressigen Alltag dabei, angesammelten Ärger, Frust und Aggressionen abzubauen. Beim Radfahren können wir entspannen, abschalten und die Umgebung genießen. Wir müssen keine 100 Prozent geben, brauchen nicht nachzudenken und können negative Gedanken loslassen. Und wenn wir einen Gang zulegen, können wir uns beim Radfahren auch richtig auspowern und Dampf ablassen.

Radfahren für Anfänger

Radfahren kann von Menschen jeglichen Alters ausgeübt werden, denn die vielfältigen und unterschiedlichsten Fahrradarten, die auf dem Markt erhältlich sind, werden so ziemlich allen Bedürfnissen gerecht. Fahrradfahren ist, je nach



Art des Geländes, eine schonende Sportart mit nur geringen Stauch- und Stoßbelastungen. Einsteiger sollten zunächst einfache und ebene Strecken ohne große Steigungen bewältigen, um sich nicht gleich zu übernehmen. Für Anfänger gilt daher beim Radfahren wie bei allen anderen Aktivitäten auch, gemächlich in den Sport einzusteigen und Überlastungen zu vermeiden.

Radeln fördert die Gesundheit

Für sportlich ungeübtere Menschen bietet das Fahrradfahren sehr gute Voraussetzungen, um aktiver zu werden und die Fitness zu steigern. Radfahren an der frischen Luft ist zudem ein gesunder Ausgleich zur überwiegend sitzenden Tätigkeit mit unzureichender Bewegung im Berufsleben. Neben der Ausdauer wird beim Radfahren fast die gesamte Muskulatur des Körpers trainiert: Die Muskeln von Beinen, Bauch, Schultern, Armen und besonders dem Rücken werden intensiv beansprucht und gestärkt. Radfahren ist dabei eine sehr gelenkschonende Sportart, denn die Gelenke werden beim Treten in die Pedale nicht vollständig belastet. Mehr als zwei Drittel des eigenen Körpergewichtes werden durch das Sitzen auf dem Sattel abgefangen. Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Lungenfunktion, steigert die Durchblutung und senkt den Blutdruck. Blutzucker- und Blutfettwerte werden verbessert, das Immunsystem angeregt. Außerdem trainiert man durchs Radfahren die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn. Durch den Ausdauersport wird die eigene Stresstoleranz erhöht, man wird psychisch und physisch belastbarer. Wer es noch nicht tut, sollte also am besten gleich damit anfangen: Fahrradfahren ist förderlich für die gesamte Gesundheit sowie das seelische und körperliche Wohlbefinden. Eine gesunde Ernährung plus regelmäßige körperliche Bewegung bringt nicht nur mehr Energie, Kraft und Ausdauer ins Leben, sondern ist auch die ideale Kombination, wenn man sein Gewicht reduzieren oder halten möchte.

In Form kommen mit dem Rad

Fahrradfahren ist äußerst figurfreundlich: Bereits kürzere Touren helfen, das Gewicht zu halten. Beim Radfahren verbraucht man in 60 Minuten etwa 500 Kalorien. Mit dem Fahrrad oder auch dem Heimtrainer können auch Untrainierte über einen längeren Zeitraum aktiv sein, ohne sich zu übernehmen, und trotzdem relativ schnell wieder regenerieren. Doch man sollte sich beim Radeln nicht verausgaben, sondern entspannt im gleichmäßigen Tempo fahren. Bei der Ausdauersportart Fahrradfahren gilt daher: Erst eine gemäßigte Geschwindigkeit und ein gleichmäßiges Treten der Pedale bewirken, dass der Körper den Fettstoffwechsel ankurbelt und nicht die leicht zugängliche Energie aus den Muskeln, die Kohlenhydrate, verbrennt. Wer seiner Figur etwas Gutes tun möchte, fährt an zwei bis drei Tagen in der Woche 45 Minuten lang eine Strecke zwischen 5 und 15 Kilometern. Einmal pro Woche, wie am Wochenende oder anderen arbeitsfreien Tagen, sollte es auch einmal eine längere Strecke von 20 bis 30 Kilometern sein.

Die richtige Ausrüstung

Tipps zur Ausrüstung: Wer mit dem Radfahren wieder anfängt oder nur gelegentlich Fahrrad fährt, für den genügen leichte Alltagskleidung und auch ein älteres Radmodell. Gut geeignet ist dem Wetter angepasste Outdoor-Kleidung nach dem Zwiebschalenprinzip. Helle Kleidung in auffälligen Farben erhöht die Sichtbarkeit und somit die eigene Sicherheit im



Straßenverkehr. Streitthema Fahrradhelm: Auch wenn für Erwachsene keine Helmpflicht herrscht, sollte unbedingt einer getragen werden, denn bei einem Unfall schützt er vor schwerwiegenden Kopfverletzungen und kann das eigene Leben retten. Der Helm sollte dabei eine optimale Passform haben, er darf nicht drücken. Mit leicht gepolsterten Radler-Handschuhen kann man sich vor Blasen an den Händen schützen, denn die Polsterungen fangen Vibrationen vom Lenker und den Druck beim Abstützen ab. Wenn das Radfahren zum festen Bestandteil des Bewegungs- und Abnehmprogramms wird, lohnt sich auch der Kauf einer speziellen Radfahrer-Ausrüstung und eines geeigneten Fahrrades. Man sollte sich dazu in Fachgeschäften für Radzubehör von kompetentem Fachpersonal beraten lassen. Für den Fall einer Fahrradpanne ist es ratsam, immer auch eine Luftpumpe und Flickzeug mitzunehmen. Bei längeren Strecken sollte man unbedingt etwas zum Trinken dabei haben, um den Flüssigkeitsverlust durch das Fahrradfahren auszugleichen. Ideal sind dafür zuckerfreie und möglichst magnesiumreiche Getränke wie Mineralwasser oder Fruchtschorlen.

Sicherheit im Straßenverkehr

Auch Radfahrer müssen sich an Sicherheitsvorschriften und Verkehrsregeln halten und dürfen die nötige Umsicht im Straßenverkehr nicht außer Acht lassen. Die wichtigsten Tipps zum Thema Sicherheit: Radfahrer müssen rechts fahren und sollten, wenn vorhanden, ausgeschilderte Radwege benutzen. Wenn man in einer Gruppe von mehreren Personen unterwegs ist: Besser hintereinander als nebeneinander fahren. Letzteres ist nur erlaubt, wenn der Verkehr nicht behindert wird. Mitdenken erwünscht: Radfahrer sollten vorausschauend fahren und daran denken, dass sie von anderen Verkehrsteilnehmern nicht immer gut und rechtzeitig erkennbar sind. Mitgeführtes Gepäck sollte gut gesichert sein und das Fahrverhalten nicht beeinträchtigen. Vorteilhaft ist ein Gepäckträger mit breiter Auflagefläche. Bevor es losgeht: Unbedingt das Rad gründlich auf Sicherheit und Fahrtauglichkeit überprüfen. Wer dies nicht selber kann, bringt sein Fahrrad zum Service in eine Fachwerkstatt. Damit der sommerliche Fahrspaß weiterhin ein ungetrübtes Vergnügen bleibt!

Extra: Buch-Tipps

Jens Bodemer "Gesund Rad fahren mit Spaß: Für Ein- und Umsteiger"
Haug Sachbuch 2007, ISBN 3830422342, Broschiert 17,95 Euro
Chris Sidwells "Fahrrad-Fitness: In sieben Wochen zur Topform"
Dorling Kindersley 2006, ISBN 3831008663, Broschiert 14,90 Euro
Dave Smith "Get fit - Rad fahren"
Pietsch Verlag 2006, ISBN 3613505177, Broschiert 12,95 Euro
Willy Loderhose "Perfektes Radtraining. Extra: Trainingspläne für Einsteiger und Könner"
Südwest-Verlag 2005, ISBN 3517068284, Taschenbuch 16,95 Euro
Thorsten Dargatz "Radel dich fit! Der leichte Weg zu Gesundheit und mehr Kondition"
BLV Buchverlag 2005, ISBN 3405169194, Taschenbuch ca. 3,95 Euro (Restexemplare erhältlich)





Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

