

Radfahren – jeder Tritt in die Pedale lohnt sich!

Radfahren ist ein effektiver und sehr gelenksschonender Ausdauersport. Durch die sitzende Art der sportlichen Betätigung, ist Radfahren für fast alle Ziel- und Altersgruppen geeignet. Radsport trainiert das Herz-Kreislaufsystem, verbessert das Immunsystem, stärkt die Muskulatur, entlastet die Gelenke und regt den Stoffwechsel an. Damit Radfahren auch Spaß macht, ist die Ausrüstung, die Intensität sowie eine gewisse Regelmäßigkeit von großer Bedeutung.

Das Fahrrad

Vom bequemen Rad für den Nahverkehr über das Touren- und Rennrad bis hin zum Mountainbike – durch eine Beratung im Fachhandel findet sicherlich jede/jeder das für sich perfekte Modell. Es ist wichtig, dass das Rad an die persönlichen Körpermaße angepasst und der Sattel sowie der Lenker richtig eingestellt sind.

E-Bike – für wen?

Ein E-Bike ist für jene geeignet, die nicht mehr ganz so mobil sind oder weniger Ausdauer besitzen und dennoch das Fahrradfahren nicht aufgeben oder damit wieder beginnen möchten. Insbesondere für weniger trainierte Menschen bedeutet die moderate Anstrengung und die damit verbundene Möglichkeit größere Distanzen zurückzulegen mehr Motivation.

Egal ob mit oder ohne Akku – jeder Tritt in die Pedale lohnt sich!

Die Ausrüstung

Ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Radtour ist der Fahrradhelm. Dabei ist es wichtig, dass der Helm gut passt und angenehm zu tragen ist. Funktions- und witterungsgerechte Kleidung, eine Trinkflasche, Notfall- und Erste-Hilfe-Sets sowie ein Fahrradschloss sollten bei einer Fahrradtour ebenfalls nicht fehlen.

Mäßig aber regelmäßig

Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten die ersten Ausfahrten auf eher flachen Strecken starten. Beginnen Sie mit ausdauerndem Radfahren 1 – 3 x pro Woche. Damit sich der Körper daran gewöhnen kann (Sitzknochen, Handgelenke, Nacken- und Schulterbereich) ist eine Dauer von ca. 30 – 60 Minuten ideal. Der Puls sollte sich in einem Bereich bewegen, wo man noch reden kann. Legen Sie auch kurze Alltagswege mit dem Fahrrad zurück (z.B. zum Bäcker, ins Freibad, in die Arbeit).

Je öfter Sie fahren, desto besser wird Ihre Ausdauer und desto lustiger wird der Sport.