



Das Radfahren

Auf den Sattel – fertig – los: Wer Fahrrad fährt, kommt nicht nur schnell und umweltfreundlich an seinem Zielort an, er fördert auch die eigene Gesundheit. Die Geschichte des Radfahrens begann vor rund 200 Jahren, als versucht wurde, unterschiedliche muskelkraftbetriebene Fahrzeuge herzustellen. Das erste Fahrrad – so wie wir es heute kennen – entstand aber erst um 1900. Radfahren hat viele positive Effekte – es kräftigt nicht nur alle möglichen Beinmuskeln, sondern wirkt sich als Ausdauersport auch fördernd auf das Herz-Kreislauf-System aus. Zudem ist es – ähnlich dem Schwimmen – auch schonend für die Gelenke und Bänder der Beine und eignet sich auch für Übergewichtige. Jedoch ist die richtige Haltung beim Radfahren wichtig. Der Oberkörper sollte leicht nach vorn gebeugt sein und die Knie dürfen beim Tritt in die Pedale nicht ganz durchgestreckt werden. Es gilt als gesichert, dass mit regelmäßigem Radfahren deutlich bessere Trainingseffekte erzielt werden, als mit langem, intensivem Radfahren an einem Stück. Letzteres kann vor allem die Kniegelenke, aber auch den Rücken überbeanspruchen. Auch die Fettverbrennung wird erst durch eine regel- und gleichmäßige Belastung aktiviert. Eine gute Alternative für schlechtes Wetter ist übrigens ein Heimtrainer – wobei hier natürlich die frische Luft in freier Natur fehlt.

Tipp: Bitte achten Sie darauf, dass Sie mit dem richtigen Fahrrad fahren. Denn das richtige Gefährt ist ausschlaggebend für gesundheitsförderliches Radfahren. Eine hochwertige Federung und ein geringes Gewicht des Rades schonen die Belastung der Wirbelsäule. Lassen Sie sich von einem Experten beraten – denn es gibt nicht DAS Fahrrad für jedermann! Und bitte schützen Sie sich selbst und seien Sie ein Vorbild für die Kinder: Ein Fahrradhelm kann Leben retten!