



## Radfahren – sportlich, umweltbewusst und vor allem sehr gesund!

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?*

Das E-Bike ist grundsätzlich für alle geeignet. Insbesondere für Menschen mit weniger Ausdauer, die sonst das Radfahren aufgeben würden, ist das E-Bike eine gute Alternative, um wieder größere Distanzen zurückzulegen. Auch für Trainierte kann z.B. ein E-Mountainbike eine alternative Möglichkeit zum herkömmlichen Sportgerät sein. Am Ende ist es immer nur entscheidend, dass man sich im richtigen Pulsbereich bewegt.

*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 in einem Bereich sein, wo man gerade noch reden kann. Legen Sie auch kurze Alltagswege mit dem Fahrrad zurück (z.B. zum Bäcker, ins Freibad oder in die Arbeit). So sind sie auch umweltbewusst und klimafreundlich zugleich.

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