



GESUNDHEITSTIPP: RADFAHREN

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen und der Sommer zeigt sich von seiner schönsten Seite: Dann heißt es für viele wieder rauf aufs Rad und ab in die Natur. Wie dabei für Ihre Gesundheit alles rund läuft, erfahren Sie hier!

RUNDUM GUT FÜR IHREN KÖRPER

Fast jeder Deutsche hat eins zu Hause – das Fahrrad. Aber die meisten Menschen schwingen sich nur für kurze Strecken von maximal fünf Kilometern aufs Rad. Größere Touren machen sie nur sporadisch. Und trotzdem: Ihr Körper profitiert von jedem noch so kleinen Ausflug. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, stärkt sein Herz, baut überschüssige Fettpölsterchen ab, kräftigt Muskeln sowie Lunge und hellt seine Stimmung auf. Außerdem entlastet Radfahren die Gelenke, da das Fahrrad das Körpergewicht trägt. Auch gut: Die gleichmäßige Bewegung beansprucht die Muskeln besser als beispielsweise Joggen.

GLEICHMÄSSIG IST GESÜNDER

Laut Experten radeln viele Deutsche nicht ideal. Sie bauen mit schweren Gängen Tempo auf und rollen dann vor sich hin, treten wieder ein paar Mal ins Pedal und faulenzten danach. Viel effektiver für die Fitness und zugleich gelenkfreundlicher: einen leichteren Gang einlegen und dafür kontinuierlich fahren.

WICHTIG: DIE RICHTIGE SITZPOSITION!

Ofť sind Lenker- oder Sattelhöhe falsch eingestellt. Sitzt der Lenker zu tief und der Sattel zu weit oben, werden gewisse Körperpartien „abgeklemmt“ – und dadurch schlechter durchblutet. Dies kann auf längeren Strecken oder bei regelmäßiger Nutzung zu Rückenschmerzen, kribbelnden Fingern oder einem tauben Gesäß führen. Lassen Sie deshalb Ihre Sitzposition von einem Fachmann überprüfen.

UNSER TIPP: NUTZEN SIE IHREN ARBEITSWEG

Jeder kennt das: verstopfte Innenstädte, genervte Pendler, volle Busse und Züge. Für viele Arbeitnehmer heißt die Alternative auf dem Weg zur Arbeit schlicht und einfach – Fahrrad! Die Initiative „Mit dem Rad zur Arbeit“ will seit über zehn Jahren Alltagsmobilität praktisch erfahrbar machen. So soll zu kontinuierlichem Radfahren angeregt werden. Mehr Infos rund ums Thema Radfahren und der Initiative „Mit dem Rad zur Arbeit“ finden Sie auf den Seiten des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.) unter: www.adfc.de