

Den Drahtesel flott machen ...

Der Frühling steht vor der Tür – Zeit für Fitness auf zwei Rädern. Kaum eine andere gelenkschonende Sportart verbessert die Leistungsfähigkeit so effektiv wie das Radfahren. Wer sich mehrmals pro Woche auf den Drahtesel schwingt, ist seltener krank – haben Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule Köln herausgefunden.

Beim Radeln bringen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Sie werden beweglicher, kräftigen Ihre Rückenmuskulatur, stärken Ihr Immunsystem und gönnen Ihrer Seele Entspannung.

Damit Sie viel Spaß haben und Ihnen das Radeln richtig gut bekommt, haben wir ein paar Tipps zusammengetragen, die Sie beim Start in die neue Radsaison begleiten sollen:

Erste Wahl: Trekking-Rad, Hollandrad, Renner oder Mountainbike?

Ihr persönlicher Trainingszustand bestimmt die Auswahl des Radtyps. Je weniger trainiert Sie sind, desto aufrechter sollten Sie im Sattel sitzen. Verzichten Sie daher zum Saisonbeginn noch auf das Rennrad oder Mountainbike, sondern greifen Sie zum Trekking- oder Stadt-Rad.

Gemächlich einsteigen

Beginnen Sie Ihr Training langsam und schonend, damit Muskeln, Bänder und

Gelenke ganz gemütlich aus dem Winterschlaf erwachen können.

Bequem Sitzen

Ein leicht nach vorn gebeugter Oberkörper – etwa 15–20 Grad ist für Ihre ersten Ausflüge nach einer Trainingspause die optimale Radler-Haltung. In dieser Haltung hat Ihre Rückenmuskulatur eine leichte Vorspannung. Das kräftigt und stützt Ihren Rumpf samt der Wirbelsäule.

Die Höhe des Sattels ist optimal, wenn Sie gerade noch mit den Zehenspitzen an den Boden kommen und der Sattel sollte waagrecht eingestellt sein. Für Frauen und Männer sind aufgrund der unterschiedlichen Anatomie verschiedene Sattelformen empfehlenswert. Ein vorne schmaler und hinten breiter Sattel ist für Frauen geeigneter. Männer sollten eher zu einer dreieckigen Sattelform greifen.

Kleine Gänge wählen

Fahren Sie mit viel Bewegung und wenig Kraftaufwand, das schont Ihre Knie- und Hüftgelenke. Mit dem kleineren Gang treffen Sie daher die bessere Wahl – und stärken die Muskeln rund ums Knie optimal.

Lenker in Schulterbreite

Der Lenker ist idealerweise so breit wie Ihre Schultern. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Ellbogen nicht über längere Zeit

durchstrecken. Das trainiert Ihre Oberarme und schont Ellenbogen-Gelenk und Schulter. Stellen Sie den Lenker so ein, dass es sich im Handgelenk gut anfühlt – es sollte in keine Richtung extrem abgelenkt sein. Beginnen Ihre Hände dennoch zu kribbeln oder taub zu werden, sollten Sie über einen Multipositionslenker nachdenken. Er bietet viele Griffmöglichkeiten und entlastet die Gelenke.

Bequeme und sichere Kleidung

Wählen Sie bequeme Kleidung, die den Fahrtwind abhält und dennoch Luft an die Haut lässt. Schützen Sie Ihren Kopf mit einem gut angepassten Fahrradhelm – und Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.

Schon mit wenig Radeln tun Sie viel für Ihre Gesundheit – und das sogar umweltfreundlich und kostengünstig.

Viel Spaß!

Sylvia Marhauer-Orlowski

Physiotherapeutin

GESUNDHEITSTIPP

PATIENTENSERVICE

pt bietet Gesundheitstipps

Für's Wartezimmer oder für die Praxis-Website: Kurz gefasste Informationen für Patienten und Präventionskunden, die sich zur Auslage in der Praxis eignen, den Betroffenen als Handzettel direkt übergeben werden können oder als Text auf der Praxis-Website Platz finden.

Die Serie ist als Anregung zu sehen, diese Infos zu ergänzen oder auch eigene Tipps für Patienten zu verfassen.

Weitere Infos zum pt-Gesundheitstipp 3_2007

DEN DRAHTESEL FLOTT MACHEN ...

- 1 Froböse I (2004) *Cycling and Health Compendium*. Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule, Köln.
- 2 Konopka P (2006) *Radsport*, BLV Buchverlag, München.
- 3 www.adfc.de
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.
- 4 www.agr-ev.de, Aktion gesunder Rücken e.V.
- 5 www.cyclingandhealth.com
- 6 www.rad-net.de, Bund deutscher Radfahrer e.V.
- 7 www.zfg-koeln.de
Deutsche Sporthochschule Köln