



Radfahren:



Fitness und Gesundheit on Tour!

Wann sind Sie zum letzten Mal auf dem Fahrrad gesessen? Erinnern Sie sich an das herrliche Gefühl, Licht, Luft und Fahrtwind auf der Haut zu spüren?

Gerade im Sommer ist das Fahrrad das Fortbewegungsmittel mit den meisten Vorteilen: Sie kommen schnell voran, Sie profitieren vom Fahrtwind als Kühlung, Sie entdecken bei einem Ausflug ins Grüne ganz neue Seiten der Landschaft in Ihrer Umgebung – und: Sie leisten Erhebliches für Ihre Gesundheit. Regelmäßiges und richtiges Fahrrad fahren gehört zu den besten Methoden, um Ausdauer und Fitness zu trainieren und damit das Wohlbefinden zu steigern. Dafür müssen Sie sich nicht zum Radrennfahrer oder Extrem-Biker ausbilden: Es genügt, wenn Sie in Zukunft öfter mal wieder – am besten regelmäßig – auf das gute alte Fahrrad „umsteigen“. Ist der Spaß daran einmal wieder entdeckt, eröffnet sich ein Universum an Möglichkeiten ... für den Alltag wie für die Freizeit- und Urlaubsgestaltung.

Das Fahrrad – ein ideales Fitnessgerät

Das Fahrrad ist – vor allem in der warmen Jahreszeit – eine großartige Möglichkeit, um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zu erzielen: Das Körpergewicht wird vom Sattel getragen, die Gelenke werden entlastet, und man kommt mit relativ wenig Aufwand gut voran. Man muss es nur richtig anstellen. Zum Beispiel ist es überhaupt nicht notwendig, sich wie die Giganten der Tour de France über Pässe hinweg zu quälen, sondern es bringt viel mehr, mit Spaß und Freude genießerisch durch die Landschaft zu fahren. Nicht umsonst werden in unserem Land jährlich mehr als fünf Millionen Fahrräder verkauft. Aber es muss kein neues Hith- Tech-Bike mit allen Schikanen sein. Es genügt der alte Drahtesel im Keller, zumindest für den Anfang. Holen Sie ihn heraus, steigen Sie auf und fangen Sie an! Es gibt nämlich nur einige wenige Voraussetzungen, die zu erfüllen sind:

Fahrradgröße, Sitzposition, Kleidung

Zunächst sollte Ihr Fahrrad natürlich verkehrssicher sein, also z.B. über gute Bremsen und eine intakte Beleuchtung verfügen. Die Rahmenhöhe muss zur Körpergröße passen, wobei es aber nicht auf den Zentimeter ankommt; im Gegensatz zu einem Rennrad. Hier kann Sie im Zweifelsfall jeder Fahrradhändler beraten. Der Sattel sollte so hoch eingestellt sein, dass man bei durchgestrecktem Bein mit der Ferse noch bequem das Pedal erreichen kann, wenn es am untersten Punkt steht. Wichtig ist bequeme Kleidung, die Ihnen genügend Bewegungsfreiheit lässt.

Körperhaltung

Versuchen Sie, möglichst locker auf dem Fahrrad zu sitzen und entspannen Sie dabei immer wieder Hände, Ellbogen, Nacken- und Rückenmuskulatur. Auch hilft es, wenn man bei Steigungen öfter „aufsteht“ und im Stehen, im sogenannten „Wiegetritt“, fährt. Auf diese Weise wird der ganze Körper durchgearbeitet. Verspannte Muskeln werden durch Beanspruchung leichter entspannt, ganz nach dem Prinzip: Erst die Anspannung, dann die Entspannung.

Fahrtechnik

Wie immer im Leben, sollte man auch auf dem Fahrrad wachsam sein. Es empfiehlt sich, den Straßenbelag zu beobachten, damit Steine, Unebenheiten und Löcher nicht übersehen werden. Auch gilt es, den Abstand zum Randstein gleichmäßig einzuhalten. Und beim Kurvenfahren – vor allem bergab – ist es wichtig, die Fliehkraft richtig einzuschätzen und nicht zu schnell zu fahren. Stürze ereignen sich meistens dann, wenn man geistig ermüdet oder unkonzentriert ist, also fast immer durch „menschliches Versagen“ und nicht durch Versagen der Technik oder des Materials.

Fahrstil: der „runde“ Tritt

Der Tretvorgang muss „rund“ sein, um den ganzen Kreis der Tretbewegung auszunutzen und die Leistung optimal auf das Fahrrad und die Straße zu übertragen. Radrennfahrer üben diesen „runden Tritt“ jedes Jahr auf Neue geduldig über viele Kilometer. Treten Sie also nicht eckig und hackend von oben nach unten ein kurzes Stück, sondern eben rund und locker. Dabei bleibt der übrige Körper fast unbeweglich, vor allem der Oberkörper ist ruhig und pendelt nicht hin und her. Die Beine arbeiten wie zwei Pleuelstangen parallel zum Rahmen. Die Knie zeigen nach vorn, nicht breitbeinig nach außen. Der Fahrstil mit ruhigem Oberkörper, paralleler Beinführung und lockerem Tritt zeichnet den guten Radfahrer aus.

Schaltung als Hilfsmittel für mehr Ausdauer

Machen Sie es nicht wie die meisten Anfänger: einen großen Gang einlegen und dann mit hohem Krafteinsatz und schweren Tritts durch die Landschaft „steigen“. Nein, der intelligente Radfahrer benutzt die Schaltung, um damit die eigene Leistung, das Streckenprofil und die Windverhältnisse optimal aufeinander abzustimmen. Ziel ist es, mit lockerem Tritt und hoher Tretfrequenz Ausdauer – und nicht Kraft! – zu trainieren; denn Ausdauer bringt die besten gesundheitlichen Anpassungen, Krafttraining nicht. Außerdem sind Ausdauer und Kraft zwei miteinander konkurrierende motorische Eigenschaften. Die Konkurrenz besteht darin, dass eine Kraftmuskulatur nicht ausdauernd ist, sondern schnell ermüdet. Daher sollte man den Krafteinsatz beim Radfahren möglichst gering halten – und dazu dient die Schaltung. Kleine Gänge und die dadurch bewirkte Steigerung der Pedalumdrehungen pro Zeiteinheit sind ein ganz wichtiges, ja sogar entscheidendes Rezept beim gesundheitsfördernden Rad fahren. Also, immer wenn es in den Beinen spannt: Herunterschalten! Und noch ein Tipp für die Praxis: Stellen Sie sich vor, Sie treten mit Pedalen aus zerbrechlichem Porzellan, gefühlvoll und sanft, etwa 80 bis 100 Umdrehungen pro Minute, als grober Richtwert. Dabei halten Sie die Füße ganz locker im Sprunggelenk, sodass sich die Fußspitzen mühelos auf den Pedalen heben und senken können.

Trainingsdosierung: Tempo und Streckenlänge

Die Dosis macht's – auch beim Rad fahren. Prinzipiell dosiert man die Trainingsbelastung in allen Sportarten nach Umfang (Länge der Strecke oder aufgewendete Zeit), Intensität (Tempo, Geschwindigkeit) und Häufigkeit. Für Gesundheit und Fitness hat sich in allen Sportarten ein moderates Tempo als optimal erwiesen. Dieses – wie auch die Streckenlänge – richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand. Fahren Sie nur so schnell, dass Sie einen Satz mittlerer Länge ohne Atemnot sprechen können oder könnten. Fahren Sie am besten in Gesellschaft und unterhalten Sie sich während der Fahrt (nur auf Wald- und Flurwegen) – dann brauchen Sie keinen Pulsmesser. Mit anderen Worten: Wenn man sich noch gut unterhalten kann, hat man genügend Sauerstoff und das Herz ist nicht überlastet.

Belastungsdauer und Häufigkeit

Optimal ist eine Belastungsdauer von einer halben bis zu einer Stunde – und das minimal zwei- bis dreimal die Woche, am besten jedoch täglich. Das reicht für die Gesundheit vollkommen aus und ist mit dem Fahrrad locker und leicht zu schaffen! Will man jedoch den Stoffwechsel noch mehr trainieren, bietet es sich an, einmal in der Woche – z.B. am Wochenende – etwas länger unterwegs zu sein, ganz wie es einem Spaß macht. Wichtig ist nur: Man sollte nach einer solchen Belastung leicht und angenehm-wohligh ermüdet, aber nicht erschöpft sein.

Was Fahrrad fahren für Ihre Gesundheit bringt

Wenn man sich in dieser Weise mit seinem Fahrrad vertraut macht und es richtig benutzt, kann es zum idealen Fitnessgerät werden. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist sind so vielfältig, dass man sie kaum beschreiben kann – und doch seien einige genannt:

➤ **Training für das Herz-Kreislaufsystem**

Herz und Kreislauf werden gestärkt, Kreislaufstörungen beseitigt, niedriger Blutdruck stabilisiert und ein zu hoher gesenkt.

- **Verbesserte Atmung**
Der Brustkorb weitet sich, die Atmung wird vertieft und geht über in ein freies, gleichmäßiges Fließen.
- **Anregung des Fett- und Energiestoffwechsels**
Bei längeren Trainingsstrecken, die über eine Stunde hinausgehen, wird außerdem der Fettstoffwechsel trainiert. Der Energiestoffwechsel schaltet auf Fettverbrennung um, Körperfett wird abgebaut und eine Gewichtsabnahme erleichtert. Hinzu kommt eine Senkung der Blutfettwerte, sodass man auch in dieser Hinsicht gesünder wird.
- **Gesteigerte Sauerstoffaufnahme = biologische Verjüngungskur**
Durch richtiges Ausdauertraining können Sie Ihre Sauerstoffaufnahmefähigkeit um 10 bis 20% verbessern und so biologisch um 10 bis 20 Jahre jünger werden (pro Lebensjahr nimmt die maximale Sauerstoffaufnahme um ca. 1% ab)! Im Extremfall lässt sich diese Aufnahmefähigkeit für Sauerstoff sogar verdoppeln!
- **Stärkung des Immunsystems**
Durch moderate Ausdauerbewegung, vermehrte Sauerstoffaufnahme und Kontakt mit Klimareizen wie Wind, Luft und Sonne wird das Immunsystem stabilisiert und gekräftigt.
- **Balsam für die Psyche**
In enger Verbindung zum körperlichen Wohlbefinden steht die Psyche, die durch Richtiges Rad fahren ebenfalls „auf ihre Kosten“ kommt: Wenn man mit Spaß und Freude, schwerelos (das Körpergewicht wird ja vom Sattel getragen) und flott durch die weite Landschaft rollt – wem würde da nicht das Herz aufgehen? Und gesteigert wird diese Erfahrung noch, wenn man mit Freunden, in einer Gruppe von Gleichgesinnten oder mit der Familie unterwegs ist: Eine gemeinsame Radtour mit Zeit für gemeinsame Erlebnisse und Gespräche bleibt im Gedächtnis und fördert die seelische Harmonie. So kann richtiges Rad fahren die Lebensqualität rundum verbessern.

Dr. Peter Konopka
(Internist und Sportmediziner)

