

Biken im Sommer - Fitness leicht gemacht!

Jetzt ist die richtige Zeit um die Natur und die frische Luft zu genießen. Mit dem Rad geht das besonders gut, denn Fahrradfahren macht Spaß und stärkt neben der Gesundheit auch das Wohlbefinden. Und es muss nicht einmal groß investiert werden! Laut dem Zweirad-Industrie-Verband gibt es in Deutschland 67 Millionen Fahrräder. Ein Großteil der Deutschen besitzt also bereits ein Fahrrad. Dann kann es ja direkt losgehen!

Fahrradfahren und Gesundheit

Ob der Wochenendausflug in Wald und Feldern, ob in anspruchsvollem Gelände mit dem Mountainbike, oder die Trainingseinheit mit dem Rennrad – Fahrradfahren fördert die Gesundheit und bereitet Freude.

Mit jedem Tritt in die Pedale stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem. Bei regelmäßigen Ausfahrten verringert sich Ihr Ruhepuls. Das Herzvolumen steigt an, die Atmung wird tiefer und somit mehr Sauerstoff aufgenommen. Ihre Leistungsfähigkeit steigt! Sie können Volkskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck vorbeugen und sogar das Risiko eines Herzinfarktes senken. Ausdauersport stärkt das Herz, dadurch wird der Kraftaufwand des Herzens bei Belastungen gesenkt. Zudem werden die Gefäße trainiert. Sie werden elastischer und können sich besser weiten. Ein leicht erhöhter Blutdruck wird so verringert.

Neben der Stärkung Ihres Herz-Kreislaufsystems können Sie durch regelmäßiges Radeln eine nachhaltige Kräftigung der Muskulatur erreichen. Die Muskeln werden durch die Bewegung mit mehr Blut versorgt, neue Muskelfasern bilden sich und durch Nahrung aufgenommene Energie wird effektiver verbraucht. Dadurch wird besonders der Fettstoffwechsel ange-regt. Gerade wenn man für den Strand noch ein paar Kilo abspecken will, ist Radfahren besonders geeignet: Eine 70 kg schwere Person verbrennt in einer Stunde bei 25 km/h 700 Kalorien – das ist fast so viel wie beim Laufen.

Besonders gut ist das Fahrradfahren für die Gelenke. Bei Personen mit Knie- oder Rückenproblemen ist Radfahren die optimale Alternative, da die Gelenke nicht nur weniger belastet, sondern auch gestützt werden.

Wer Fahrrad fährt, schont aktiv die Umwelt. Der ADFC zu Beispiel hat das Projekt "Umweltentlastung durch mehr Radverkehr" in Kooperation mit lokalen Unternehmen 2002 gestartet. Dabei werden fahrradfreundliche Arbeitgeber angesprochen, den Fahrradverkehr der Mitarbeiter zu fördern, sofern der Arbeitsweg der Mitarbeiter nicht länger als 4 km ist.

Der Vorteil liegt darin, dass sowohl Sprit als auch Zeit gespart wird. Dazu kommen die oben genannten gesundheitlichen Effekte. Es ist also empfehlenswert, häufiger mal aufs Rad umzusteigen.

Trainingstipps für Einsteiger

Die ersten Touren auf dem Rad sollten noch kurz und nicht zu schwierig sein. Anschließend kann man den Umfang der Strecken erhöhen und häufiger fahren, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Für einen dauerhaften Trainingseffekt sollte man sich 2 bis 3 mal pro Woche bewegen. Am meisten Motivation entsteht dabei, wenn man sich einen Trainingsplan zusammenstellt oder feste Radtermine mit Freunden einplant. Wer noch die ultimative Route in seiner Gegend sucht, wird fündig unter www.fahrradtouren.de

Hinweise zum sicheren Fahren

Schließlich noch ein paar Informationen, wie Sie als Fahrradfahrer sicher unterwegs sind:

- Fahrradhelm benutzen
- nachts immer mit ausreichender Beleuchtung und Reflektoren fahren
- zum Straßenrand einen Sicherheitsabstand von mindestens einem halben Meter halten
- vorsichtig an PKWs vorbeifahren und auf plötzlich sich öffnende Autotüren achten
- die anderen Verkehrsteilnehmer sind häufig unaufmerksam – damit sollte man rechnen

Viel Spaß bei der Umgebungserkundung per Rad wünscht Ihnen

Ihr Jobfit-Team!