

# Radfahren

Date : 1. Januar 2014

## Radfahren



Radfahren ist eine optimale Sportart für Einsteiger, übergewichtige Personen und Menschen mit Gelenkbeschwerden, da das Körpergewicht vom Sattel getragen wird. Aufgrund des relativ einfachen Bewegungsablaufs und einer guten Möglichkeit zur Belastungssteuerung eignet sich Rad fahren auch ideal für Menschen, die sich bislang nur wenig bewegt haben.

Bedenken Sie, dass beim Radfahren an der frischen Luft, Fahrtwind entsteht. An warmen Tagen werden Sie diesen als angenehm und erfrischend empfinden. An kälteren Tagen kann dieser Fahrtwind allerdings sehr schnell dazu führen, dass der Körper auskühlt. Aus diesem Grund sollten Sie zum Radfahren enganliegende Kleidung bevorzugen und vor allem den unteren Bereich Ihres Rückens ausreichend bedeckt und warmhält, damit es nicht zu einer Unterkühlung kommt. Je nach Witterung sollten Sie zusätzlich auf eine atmungsaktive Jacke zurückgreifen.

Wenn Sie regelmäßig auf dem Fahrrad trainieren wollen, lohnt sich darüberhinaus die Investition in eine spezielle Radhose mit Polsterung. Damit beugen Sie einem Wundscheuern der Oberschenkel an den Innenseiten, Taubheit im Genitalbereich und Schmerzen am Beckenknochen wirksam vor.

Der Energieverbrauch beim Radfahren liegt bei etwa 600 kcal pro Stunde.