

# Tipps zum Thema Radfahren



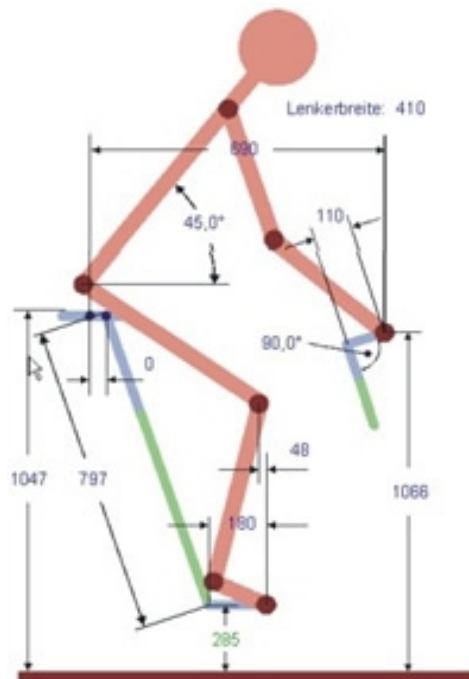
## Gesunder Radsport

Rad fahren verbessert alle Herz-Kreislauffunktionen, stärkt das Immunsystem und trainiert auf unanstrengende Weise die Fitness. Rad fahren ist in dieser Hinsicht genauso effektiv wie Wandern oder Joggen. Kaum eine Fortbewegungsart ist vom Kraftaufwand her ökonomischer als das Rad fahren. Denn: Radler brauchen nicht ihr eigenes Körpergewicht zu tragen. Das gilt besonders für schwergewichtige Menschen, denen damit ein effektiver Freizeitsport offen steht. Ein weiterer Vorteil beim Rad fahren besteht darin, dass auch ein gemächliches Tempo gute Trainingseffekte hat – wenn man regelmäßig fährt.

## Regelmäßiges Rad fahren

senkt nachweislich das Herzinfarkttrisiko,  
kräftigt die Herzfunktionen und senkt zu hohen Blutdruck,  
erhöht (an der frischen Luft) die Abwehrkraft,  
ernährt die Knorpelschichten der Fuß- und Kniegelenke  
und stärkt die Rückenmuskulatur.

Damit Sie diese gesundheitsfördernden Effekte erzielen können, sollten Sie mehrmals in der Woche (am besten täglich) in die Pedale treten. Um Fehlbelastungen zu vermeiden, muss das Fahrrad allerdings optimal eingestellt sein.



## Die optimale Sitzposition

Damit das Rad fahren weder ins Kreuz geht, noch taube Hände oder einen steifen Nacken beschert, muss das Fahrrad optimal auf seinen Benutzer eingestellt sein.

Beim Neukauf sollte das Rad unbedingt fachgerecht angepasst werden. Erst wenn Rahmengröße, Sattelhöhe und Lenkerstellung stimmen, lässt sich das Rad fahren beschwerdefrei genießen. Alle, die sich auf ihrem alten Fahrrad nicht recht wohl fühlen, sollten zu einem Fachhändler gehen und die Einstellungen möglicherweise ändern lassen.

Auch wer selbst Hand anlegt, kann mit kleinen Kniffen große Wirkung erzielen. An Werkzeug benötigen Sie einen Satz Imbusschlüssel, ein paar Maulschlüssel, einen Zollstock und ein Lot.

## Sattelhöhe

Die richtige Höhe finden Sie heraus, wenn Sie auf dem Rad sitzen und sich seitlich an einer Mauer oder Wand abstützen. Die Fersen werden auf die Pedale gestellt. Dann rückwärts treten. Dabei sollten sich die Knie völlig strecken, ohne dass man auf dem Sattel hin- und herrutschen muss, um das Pedal zu berühren.

Sie sollten die Einstellung mit den Schuhen durchführen, mit denen Sie normalerweise auch Rad fahren. Bei Rädern mit Rücktritt lassen Sie ein Pedal in unterer Stellung und prüfen, ob das Bein gestreckt ist.

## Sattelposition

Ein rückenfreundlicher Sattel ist nicht nur gut gepolstert, um Stöße auf unebenem Boden abfedern zu können. Er lässt sich auf der Sattelstange auch vor- und zurückschieben. Die Sattelposition ist dann richtig, wenn das Knie bei waagerechter Pedalstellung genau über dem Tretlager des Pedals steht.

## Lenkerhöhe

Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, wird eine möglichst aufrechte Sitzhaltung empfohlen. Stellen Sie die Lenkerhöhe also so ein, dass Sie entspannt sitzen und das Gefühl haben, Ihre Kraft gut auf die Pedale übertragen zu können.

Wenn Sie zu weit vorgebeugt sitzen, müssen Sie beim Fahren immer wieder den Kopf in den Nacken legen. Das kann zu Verspannungen führen.

Fahren Sie stets mit einem niedrigen Gang an. Das schont nicht nur Ihre Fuß- und Kniegelenke, sondern auch Ritzel und Fahrradkette.

## Lenkerneigung

Von der Neigung des Lenkers hängt die Haltung der Hände beim Fahren ab. Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass die Handgelenke nicht abknicken. Anderenfalls können dabei Nerven und Bänder einklemmen und durch einen Blutstau Taubheitsgefühle in den Händen auftreten.

## Sattelneigung

Die waagerechte Stellung des Sattels gilt im Allgemeinen als optimal und wird am besten mit einer Wasserwaage genau waagrecht zum Boden justiert. Beim aufrechten Sitzen sollten Sie weder nach hinten noch nach vorn rutschen. Verspüren Sie nach längeren Fahrten ein Druckgefühl auf den Genitalien, neigen Sie den Sattel am besten nicht nach vorn, sondern ein wenig nach hinten.

Je nach Breite und Polsterung Ihres Sattels können im Dammbereich wichtige versorgende Blutgefäße und Nerven beeinträchtigt werden. Bei längeren Radtouren äußert sich dies als unangenehmes Kribbeln oder taubes Gefühl. Wählen Sie unter Umständen einen breiteren und besser gefederten Sattel. Fangen Sie außerdem stärkere Stöße besser mit den Beinen ab, anstatt sitzen zu bleiben.

Ein Frauensattel sollte übrigens etwas breiter als ein Männersattel sein. Bei Frauen liegen die Sitzbeinhöcker weiter auseinander, und genau die sollen vom Sattel gut gestützt werden. Zu schmal darf allerdings auch ein Männersattel nicht sein, da die Hoden sonst zu viel Druck bekommen.

## Sitzlänge

Mit der Sitzlänge ist der Abstand zwischen Sattel und Lenker gemeint. Richtig ist, was sich auf die Dauer als bequem erweist.



# Radspport-Bekleidung

**Wie bei allen Outdoor-Sportarten empfiehlt sich Kleidung nach dem Zwiebelprinzip. Mehrere dünne Schichten mit verschiedenen Funktionen bieten ein optimales Hautklima und den nötigen Witterungsschutz.**

Nichts spricht dagegen, auch in normaler Bekleidung Rad zu fahren. Auf längeren Touren oder beim sportlichen Radfahren werden Sie jedoch merken, dass Funktionskleidung Vorteile bringt.



## Unterwäsche

Kommt man beim Rad fahren ins Schwitzen, fühlt sich ein schweißnasses Baumwollunterhemd, das kalt auf der Haut klebt, ziemlich unangenehm an. Unabhängig von der Außentemperatur tragen Radsportler deshalb meist ein Funktionsunterhemd direkt auf der Haut.

Anders als Baumwolle nehmen die synthetischen Fasern nur wenig Feuchtigkeit auf. Durch eine spezielle Webstruktur wird der Schweiß an die nächste Bekleidungsschicht weitergeleitet. Die Haut bleibt so deutlich trockener.

## Trikot und Jacke

Über dem Unterhemd sollten Sie ein Trikot tragen, das ebenfalls nur wenig Schweiß aufnimmt. Vor allem die Rückenpartie des Trikots sollte nicht zu kurz sein, damit es den Nieren nicht zu kühl wird.

Ein passendes Trikot liegt eng an und flattert nicht im Wind. Aufgenähte Taschen auf dem Rücken bieten Stauraum für eine Regenjacke und für kleine Snacks. Gegen Wind hilft eine Weste, Wind- oder Regenjacke.

## Radhose

Die Radhose unterscheidet sich von anderen Sporthosen durch ein eingenähtes Hosenleder. Das Leder besteht allerdings aus einem pflegeleichten Textilgewebe. Die Gewebeeinlage verhindert das Wundscheuern und polstert zudem ein wenig ab. Die Hose soll eng anliegen, keine Falten werfen und nicht kneifen.

Es empfiehlt sich, die Radhose nach jedem Training oder jeder längeren Tour zu waschen. Damit verhindern Sie, dass Keime aus dem Hosenleder in die Haut massiert werden und Entzündungen verursachen. Zu beachten ist, dass eine Radhose mit Polster direkt auf der Haut ohne Unterhose getragen werden sollte.

## Schuhe

Wegen der steifen Sohle ist bei Radschuhen die Kraftübertragung besonders ökonomisch. Möchten Sie sich keine speziellen Radschuhe zulegen, wählen Sie für Ihre Touren Schuhe mit eher steiferen Sohlen.

## Helm

Rund 80 Prozent aller Schädelbasisbrüche bei Radunfällen könnten vermieden werden, trügen alle Radler Hartschalenhelme. Der Hartschalenhelm, möglichst mit TÜV und CE-Kennzeichnung, muss eng anliegen, darf jedoch nicht drücken. Außerdem sollte er über Lüftungsschlitze verfügen. Die Riemen müssen genau eingestellt werden und dürfen nicht lose sitzen. Helle, leuchtende Helmfarben fallen im Verkehr eher auf.

Gute Helme werden in verschiedenen Größen angeboten und bieten zahlreiche Einstellmöglichkeiten. Sie sollten nicht mehr als 300 Gramm wiegen.

## Handschuhe

Radhandschuhe polstern den Lenker ab und schützen bei Stürzen vor Abschürfungen. Bei Regen verbessern Handschuhe zudem den Griff der Hände am Lenker. Achten Sie beim Kauf auf eine faltenfreie Passform.

## Sportbrille

Zum Schutz der Augen vor Verletzungen, z.B. durch Insekten, sollten Radfahrer immer eine Sportbrille aufsetzen. Für die Wahl der Brille gelten folgende Kriterien:

- Sie sollte bequem sitzen und sich der Kopfform anpassen,
- das Gesichtsfeld möglichst wenig einschränken,
- als Schutz vor Fahrtwind, Kälte oder Fremdkörper seitlich geschlossen sein und dennoch ausreichend Belüftung gewährleisten,
- bruchsicher sein,
- vor UV-Strahlung schützen,
- mit verzerrungsfreien Gläsern ausgestattet sein,
- wenn erforderlich, an individuelle Sehfehler angepasst werden.

Auch für Kontaktlinsenträger empfiehlt sich das Tragen einer Sportbrille.



## Radfahren mit Kindern

Rad fahren lernt man meist schon in der Kindheit. Bis sich die Kleinen sicher im Straßenverkehr bewegen können, vergehen jedoch einige Jahre.

Wer gemeinsam mit Kindern auf dem Fahrrad unterwegs ist, sollte einige Sicherheitsregeln beachten.

Kinder sollten grundsätzlich nicht ohne gut sitzenden Helm aufs Fahrrad steigen.

Auf Laufrädern üben kleine Kinder, die Balance zu halten und Lenkbewegungen zu koordinieren. Beim Umsteigen auf ein Fahrrad benötigen sie dann meist keine Stützräder, die ohnehin ein falsches Fahr- und Sicherheitsgefühl vermitteln.

Kinder unter vier Jahren können nur schwer ein stehendes von einem fahrenden Auto unterscheiden. Oft sind sie erst ab sechs Jahren in der Lage, Entfernungen richtig einzuschätzen. Das macht heranrasende Autos so gefährlich für sie.

Bis zum achten Lebensjahr müssen Kinder auf dem Gehweg fahren. Ab dem elften Lebensjahr gilt dagegen auch für sie die Pflicht, den Radweg oder die Straße zu benutzen.

Übrigens: Zwar haften Kinder unter zehn Jahren nicht bei Unfällen mit Autos. Das gilt jedoch nicht für das Schrammen geparkter Autos. Hier haften die Kinder (beziehungsweise ihre Eltern) bereits ab sieben Jahren.



## Unser Tipp: Premium Radwanderweg "Puderbacher Land"



**Radkarte  
kostenlos  
anfordern!**



# Viel Spaß beim Radfahren im Puderbacher Land!