Bildquelle: LFV

Fahrradfahren ist gesund: Tipps zur Vorbereitung auf den Duathlon am 10. Juli

Es gibt viele Gründe, aufs Rad zu steigen. Radfahren, das ist Bewegung an der frischen Luft, stärkt das Herzkreislaufsystem und die Ausdauer. Dazu kommen die aktuell explodierenden Energiekosten.

Wer bisher zu bequem war, überlegt sich beim Tanken vielleicht doch, im Alltag das Auto öfter mal in der Garage stehen zu lassen und aufs Rad umzusteigen. Bei kürzeren Strecken zur Arbeit, kleineren Einkäufen und Besorgungen ist erwiesenermaßen das Rad mindestens so schnell wie das Auto – Parkplatzsuche mitgerechnet. Feuerwehrangehörige erhalten ganz nebenbei eine gute Ortskenntnis ihrer Region. Sie werden staunen, wie viele Wege und markierte Punkte es in Ihrer Umgebung gibt. Und dann findet ja noch der Feuerwehrduathlon am 10. Juli in Kappel-Grafenhausen statt. Damit das Laufen und Radfahren viel Spaß und Freude bereitet, gibt es im Folgenden einige Tipps und Hinweise zur Vorbereitung mit und auf dem Rad.

Bevor es losgeht

Überprüfung des Fahrrads

Werfen Sie zunächst einen Blick auf Ihr Rad und schauen Sie, ob technisch alles in einem guten Zustand ist:

- Entfernen Sie Schmutzreste und säubern Sie das Rad!
- Prüfen Sie bewegliche Teile und fetten Sie Dichtungen ein!

Alle Schrauben sollten fest angezogen sein.

- Reinigen und ölen Sie Kette und Kettenblätter!
- Kontrollieren Sie alle Schraubenverbindungen auf Festigkeit!
- Testen Sie, ob die Räder rund laufen und das Reifenprofil in gutem Zustand ist!
- Prüfen Sie den Zustand und den Halt der Bremsen!
- Reinigen Sie die Schaltung und justieren Sie diese gegebenenfalls neu!
- Stellen Sie die Sattel- und Lenkerhöhe auf Ihre individuelle Körpergröße ein!

Fotos: pixabay

Nach einer Radtour hat man sich eine Rast an einem schönen Platz mehr als verdient.

Sitz- und Lenkerposition richtig einstellen

Häufig ist der Sitz zu hoch oder zu niedrig eingestellt. Richtig positioniert ist der Sattel, wenn Sie die Ferse auf das untenstehende Pedal aufsetzen können, während ihr Bein durchgestreckt ist.

Der Lenker sollte nicht wesentlich niedriger als der Sattel eingestellt sein. Befestigen Sie Ihre Bremshebel so, dass Hand und Arm möglichst in einer Linie liegen. Für ein entspanntes Radfahren bieten sich Lenker mit ergonomisch geformten Griffen an.

Effektiv bremsen können

Bei den allermeisten Rädern sind am Lenker Bremshebel für das Vorder- und das Hinterrad angebracht. Bei Rechtshändern sollte der Bremshebel für das Hinterrad rechts, der für das Vorderrad links montiert sein. Gut eingestellte Bremsen wirken schon bei geringen Handkräften sehr effektiv. Aus diesem Grund sollten Sie möglichst immer beide Bremsen einsetzen und damit das Tempo gleichzeitig über Vorder- und Hinterrad verringern. Günstig ist es jedoch, sich anzugewöhnen, den Bremsvorgang immer zuerst leicht mit der Hinterradbremse einzuleiten.

Gute Bremsen brauchen geringe Kraftanstrengung.

Die Ausrüstung

- Unerlässlich für Radfahrer ist der Kopfschutz. Unfallmediziner schätzen, dass das Risiko einer schweren Kopfverletzung durch einen Helm um 83% verringert wird. Achten Sie darauf, dass der Helm gut sitzt, nicht wackelt und nicht drückt.
- Tragen Sie zum Schutz ihrer Augen vor Steinchen, Mücken und dem Fahrtwind eine Sportbrille aus bruchsicherem Material.
- Benutzen Sie zum Radfahren Kleidung aus Funktionsfasern. Diese leitet den Schweiß an die Umgebung weiter und die Haut kann so nicht auskühlen.
- Führen Sie eine kleine Minitasche mit einem Erste-Hilfe-Set, Flickzeug und Radwerkzeug mit.

Nun aber rauf aufs Rad und LOS!

Ergänzen Sie in Vorbereitung auf den Duathlon Ihr Lauf- beziehungsweise Walkingtraining ab sofort wöchentlich mit einer Radtour. Für den Einstieg empfiehlt es sich, flache Touren zu wählen, die Ihren Körper gleichmäßig belasten und die Ausdauer trainieren.

Für Radanfänger bietet sich für die erste Tour ein zeitlicher Umfang von 45 bis 60 Minuten an. Steigern Sie danach die Belastungsdauer langsam auf 90 bis 120 Minuten.

Aufgepasst!

Radler haben ihren Platz im Verkehr, sie sollten aber niemals vergessen, dass sie im Vergleich zu einem Auto die „schwächeren" Verkehrsteilnehmenden sind. Vorauszusehen, wie andere Verkehrsteilnehmende agieren, ist deswegen für jeden Radler noch wichtiger als für Autofahrer. Andererseits sollten sich Radler eindeutig und vorausschauend im Straßenverkehr bewegen. Dazu gehört, nicht plötzlich stehen zu bleiben oder die Richtung zu wechseln. Umso besser können andere Verkehrsteilnehmende erkennen, wohin sich der Radfahrer oder eine Radgruppe bewegt. Der aufmerksame Weitblick senkt das Unfallrisiko.

Alexander Seeger
Diplomsportpädagoge
Unfallkasse Baden-Württemberg

Bitte beachten:
Hatten Sie in den letzten Wochen eine Covid19- oder andere Erkrankung beziehungsweise Beschwerden am Bewegungsapparat, dann kontaktieren Sie vor dem Einstieg ins Training bitte Ihren Hausarzt.