

Check für ein verkehrssicheres Fahrrad

Prüfen Sie Ihr Fahrrad auf Sicherheit und Verschleiß, um sich und andere nicht zu gefährden:

- **Bremsen:** Die Bremsgriffe sollten fest greifen, die Räder komplett fixieren und den Lenker auch bei kräftigem Ziehen nicht berühren. Die Bremschuhe sollten über mindestens 0,4 cm Bremsbelag verfügen, stabil sitzen und exakt auf der Felge aufsetzen.
- **Licht:** Jedes Fahrrad braucht ein dynametriebenes Vorder- und Rücklicht (Batterieleuchten in Ausnahmefällen) mit jeweils integriertem oder zusätzlichem Reflektor.
- **Montage:** Alle Schrauben müssen angezogen sein, insbesondere an Achsen, Lenker, Bremsen, Pedalen und Sattel. Beide Räder sollten sich ungehindert drehen, ohne z. B. an Schutzblechen oder Bremsen zu schleifen. Wenn sie „eiern“ oder „ausschlagen“, müssen sie zentriert werden. Die Zahnkränze (Blätter und Ritzel) sollten „kantig“ und symmetrisch geformt sein. Wenn sie einseitig abgeflacht sind, müssen sie ausgetauscht werden, da die Kette andernfalls abrutscht

(Unfallgefahr!). Diese sollte sauber (Fensterputztuch), geölt und gespannt sein. Nach 2.000 km oder wenn sie durchhängt, muss die Kette ausgetauscht werden.

- **Reifen:** Die Reifen sollten immer fest aufgepumpt (Standpumpe) und mit dem Finger nicht eindrückbar sein, da sie andernfalls erhöhten Fahrwiderstand verursachen, rasch verschleifen und in Kurven abknicken. Ältere Reifen werden mit 2–3 bar, neuere mit 3–4 (breit), 5–6 (Treckingreifen) bzw. 8 bar (Rennradreifen) aufgepumpt. Die Reifen sollten über ausreichend Profil verfügen, keine Risse und Löcher aufweisen und nach spätestens fünf Jahren ausgetauscht werden.
- **Zusatzausrüstung:** Ein Tachometer ermöglicht eine gute Leistungsorientierung. Nehmen Sie auf jede Tour Pumpe (ab ca. 10 cm) und Pannenspray mit – bei plattem Reifen, einfach in das Ventil sprühen, fertig. Günstiger und dauerhafter können Sie Löcher im Schlauch selbst flicken. Dazu benötigen Sie Flickzeug (Anleitung beachten), Reifenheber (ca. 7 cm) und Nabenschnellspanner oder -schlüssel.

Richtige Ernährung nicht vergessen

Bevor Sie aufs Fahrrad steigen, essen Sie nicht zu viel und zu schwer. Kohlenhydrate in leichtverdaulicher Menge und Mischung kommen allerdings Ihrem Energiespeicher zugute. Kleine Mahlzeiten vor und nach Radtouren sind etwa Müsli, Bananen und Äpfel. Mittags bieten sich Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse an. Wer schwitzt, verliert viel Flüssigkeit. Daher gehört die Fahrradflasche immer mit dazu: Geeignete Durstlöscher sind Mineralwasser, evtl. mit etwas Fruchtsaft gemischt, sowie Fruchtt Tee ohne Zucker. Nehmen Sie auf längere Touren (> 30 Minuten) neben Getränken immer genug Kohlenhydrate wie Bananen, getrocknete Früchte oder Kekse mit und legen Sie nach spätestens 2 Stunden zügigem Radfahren eine Proviantpause ein.

Integrieren Sie Radfahren in Ihren Alltag. Fahren Sie öfter zur Arbeit, nehmen Sie Familie, Freunde und Bekannte mit auf einen Fahrradausflug am Wochenende. Sicher finden sich in Ihrer Nähe viele geeignete Radstrecken. Angesichts günstiger Radbekleidung für jedes Wetter ist Radfahren nahezu bei allen Witterungsverhältnissen über 0 °C möglich.

Tipp

Als Ergänzung an besonders kalten oder nassen Tagen eignet sich ein Ergometerfahrrad zu Hause. Es sollte stabil, bequem (mittlere Preisklasse) und leicht zu bedienen sein, über Intervall-, Ausdauer-, Fettverbrennungs- und manuelle Programme verfügen und auf dem Display Leistung (in kcal), Geschwindigkeit, Kilometer, Kurs und Puls anzeigen.

Radkarten und weitere Informationen

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.
Grünenstraße 120
28199 Bremen
Tel. 04 21/34 62 90
kontakt@adfc.de
www.adfc.de



Ratgeber



Gesundheit auf zwei Rädern



© 2009 FKM VERLAG GMBH, Eberstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Fotos: Fotolia.com

Wohlfühlsport Fahrradfahren



Radfahren eignet sich für den Freizeit- und Hobbysport geradezu ideal, denn es beugt Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vor, verbessert Ausdauer, Kraft und Kondition und bringt jede Menge Spaß und Erlebnisse. Überdies stärkt Radfahren das Immunsystem und vermindert damit Erkältungen und andere Infektionen. Für gute Laune sorgen dabei Glückshormone, die der Körper beim Sport vermehrt ausschüttet.

Mäßig, aber regelmäßig!

Grundsätzlich ist Radfahren für jeden geeignet. Es bietet eine optimale Möglichkeit, sich nach langer Pause wieder sportlich zu betätigen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Wer schon länger keinen Sport mehr betrieben hat oder unter Bluthochdruck, Herzproblemen oder Gelenkerkrankungen leidet, sollte jedoch vor der ersten Radtour seinen Arzt um Rat fragen. Beginnen Sie moderat und steigern Sie zunächst mit jedem Mal die Trainingsdauer, dann erst die Belastung. Als Faustregel gilt:

Bei richtiger Belastung können Sie sich nebenbei noch unterhalten. Fahren Sie sich bei jeder Radfahrt die ersten 10 Minuten locker ein und steigern Sie erst dann das Tempo. Schwitzen ist erwünscht! Mit einer Pulsuhr (Sportfachhandel) können Sie den Herzschlag kontrollieren und sich vor Überlastung bewahren: Der ideale Trainingspuls liegt etwa bei 180 minus Lebensalter, mit 30 Jahren also bei 150, mit 60 bei 120 Schlägen pro Minute. Genauere Werte liefert ein Leistungstest beim Sportarzt.

Gezieltes Training für den Fettstoffwechsel

Bereits Einsteiger verbrauchen beim Radfahren rund 250–300 Kilokalorien pro Stunde, Trainierte das Dreifache – eines der besten Rezepte gegen Übergewicht. Das besonders Wirkungsvolle dabei: Radfahren kann den Organismus trainieren, auf seine nahezu unerschöpflichen Fettreserven zurückzugreifen. Möglichst lange „Belastungszeiten“ – 45–60 Minuten bei moderatem Tem-

po – verbrennen erst Kohlenhydrate und dann Fett. Die Bewegung muss dabei im „aeroben“ Bereich stattfinden, in dem Sie sich wohlfühlen und bei Atem sind, denn Fettverbrennung braucht viel Sauerstoff. Wer zu schnell fährt und dabei aus der Puste kommt, verbrennt weniger Fett und baut im ungünstigen Fall körperlich ab statt auf.



Vorbeugen gegen Herz-Kreislauf- und Gelenkerkrankungen

Schon wer drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten in die Pedale tritt, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt um rund 50 Prozent. Außerdem bringt regelmäßiges Radfahren den Blutkreislauf in Schwung und erhöht das Schlagvolumen des Herzens. Durch Cholesterinabbau sinkt das Risiko für Arteriosklerose (Arterienverkalkung) erheblich, und die Blutge-

fäße werden wieder flexibler. Da beim Radfahren der Großteil des Körpergewichts auf dem Sattel lastet, werden die Gelenke geschont. Zyklische Tretbewegungen stärken zudem die Gelenknorpel und beugen möglichem Verschleiß (Arthrose) vor. Davon profitiert besonders das Knie. Zusätzlich stärkt Radfahren die Rückenmuskeln und hält die Bandscheiben elastisch.

Richtig eingestellt beschwerdefrei und sicher Radfahren

Ob Mountainbike, City- oder Trekkingrad: Wichtigste Voraussetzung für gesundes Radfahren in Alltag oder Freizeit ist ein verkehrssicheres und auf die Körpergröße abgestimmtes Fahrrad. Ein zu tief eingestellter Lenker am Fahrrad kann z. B. Hals- und Rückenschmerzen, eine nach unten geneigte Sattelspitze Taubheit und Schmerzen in den Händen verursachen. Bei schmerzenden Kniegelenken ist eventuell der Sattel zu hoch oder zu tief eingestellt. Schmerzen in den Füßen kommen oft von zu weichen Schuhen oder Treten mit dem Fußgewölbe statt Fußballen.

Der **Lenker** muss in Höhe und Neigung so eingestellt sein, dass die Arme nicht ganz ausgestreckt sind und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Lenkergriffe (schulterbreit) dürfen nicht verrutschen. Der **Sattel** hat die optimale Höhe, wenn die Ferse bei durchgestrecktem Knie gerade auf dem Pedal steht und beide Fußspitzen beim Sitzen den Boden berühren. So werden

beim Treten mit dem Fußballen die Knie weder zu stark abgewinkelt noch überstreckt! Der Sattel sollte annähernd waagrecht stehen und nach Gewicht, Geschlecht und Nutzung ausgewählt werden, sodass das Körpergewicht bequem auf den beiden Sitzbeinhöckern und keinesfalls auf dem Schritt lagert. Ein Echtleder- oder härterer Gelsattel bietet eine gute Auflagefläche, ein luftgefederter Sattel sowie eine **Federung** vorne und hinten am Fahrrad schützen zusätzlich vor Stößen. Um beschwerdefrei zu fahren, benötigen Sie außerdem die richtige **Rahmenhöhe**: Sie beträgt zwei Drittel der Schritthöhe (Strecke von der Ferse bis zum Schritt). Mit einer Schritthöhe von 82 cm wäre also ein Fahrrad mit 54 cm Rahmenhöhe ideal. Viele Fahrradhändler verfügen über entsprechende Messmaschinen. Für Menschen unter 1,70 cm Körpergröße – und damit auch Kinder – spielt die Größe der Räder eine wichtige Rolle, die in **Zoll** angegeben wird.

250 g leichte Lebensversicherung: Fahren Sie immer mit Fahrradhelm.



Körpergröße

Radgröße in Zoll

90–100 cm (ca. 2–3 Jahre)	12
100–105 cm (ca. 4–5 Jahre)	16
105 bis 115 cm (ca. 5–6 Jahre)	18
115–125 cm (ca. 6–8 Jahre)	20
125–150 cm (ca. 8–10 Jahre)	24
150–170 cm (ab ca. 10 Jahre)	26
ab 170 cm (oder für schnelles Fahren ab 150 cm)	28

Sicherheit fängt beim Fahrer an – Wichtiges in Kürze

Jährlich ereignen sich rund 75.000 Fahrradunfälle – über 500 davon tödlich, meist durch Kopfverletzungen. Tragen Sie daher immer einen Fahrradhelm, TÜV-geprüft und zwischen 200 und 300 g leicht. Er muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken, darf aber Sicht und Gehör nicht beeinträchtigen und muss sich problemlos an die Kopfform anpassen lassen. Eine Investition in ein Markenprodukt lohnt sich. Eine klare oder leicht getönte Fahrradbrille schützt Sie vor UV-Strahlung, Wind, Partikeln und Insekten. Fahrradhandschuhe vermeiden zudem auf

Touren Verletzungen der Hände durch Reibung oder Stürze. Bei schlechter Sicht erhöht Kleidung in hellen Farben und mit Reflektorstreifen wesentlich die Sicherheit. Lassen Sie bei Eis oder Schnee das Fahrrad stehen. Radfahrer werden oft übersehen: Seien Sie deshalb auf auffliegende Autotüren, auftauchende Fußgänger und Fahrzeuge gefasst, die Ihnen die Vorfahrt nehmen. Wer als Fahrradfahrer selbst gegen die Straßenverkehrsordnung verstößt (z. B. Überfahren einer roten Ampel, Alkohol, Handybenutzung), kann mit Bußgeld, „Strafpunkten“ und Führerscheinentzug bestraft werden. Kinder bis 8 Jahren müssen auf dem Gehweg fahren und sollten vor dem Umsteigen auf die Straße eine Fahrradprüfung ablegen.