

Pressemitteilung

Radfahren im Frühling

Auf zwei Rädern aus dem Winterschlaf

Berlin, 17. April 2019 – Mit steigenden Temperaturen und länger werdenden Tagen bietet der Frühling wieder die Gelegenheit, öfter aufs Fahrrad zu steigen. Um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun, muss es auch nicht gleich mit dem Rennrad in die Berge gehen. „Schon vergleichsweise kurze Strecken mit dem Fahrrad, wie etwa ins Büro oder zum Einkaufen, können so manchen Sportmuffel aus dem Winterschlaf erwecken. Denn regelmäßige Bewegung an der frischen Luft macht bereits in kleinen Dosen von Tour zu Tour fitter“, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Aus gesundheitlicher Sicht sei Radfahren ein echtes Allround-Training. Es bringe das Herz-Kreislauf-System in Schwung, aktiviere den Stoffwechsel und stärke die Po- und Beinmuskulatur. Wer aus orthopädischen Gründen auf andere Sportarten verzichten müsse, könne auf dem Fahrrad gelenkschonend seine Runden drehen, da das eigene Gewicht auf Sattel, Lenker und Pedalen verteilt werde. Mit einem gleichmäßigen Tritt belaste man zudem die Knie weniger als bei anderen Sportarten wie etwa beim Laufen.

Fahrrad und Sattel sind „eine Frage der Einstellung“

Welches Fahrrad die richtige Wahl sei, hänge davon ab, was man damit machen möchte. Während den lockeren Pedaleur in der Stadt ein City- oder Hollandrad ans Ziel bringe, sollten Fahrer für längere Touren auf ein Trekkingrad setzen. „Sportlich ambitionierte Radler steigen am besten auf ein Rennrad. Die gebeugte Sitzhaltung erfordert zwar etwas Übung und Geschick, sorgt aber für hohe Geschwindigkeiten auf asphaltierten Wegen. Wer es dagegen querfeldein und hügelig mag, wählt das Mountainbike“, so Möhlendick. Bei der Wahl des Sattels solle man keine Kompromisse eingehen und verschiedene Modelle ausprobieren. Richtig sei, was sich richtig anfühle, so der Experte. Keine Geschmacksfrage sei dagegen die Einstellung. Möhlendick: „Es gibt eine Faustregel für die richtige Sattelhöhe. Wenn man auf dem Sattel sitzt, sollte man die Ferse mit durchgestrecktem Bein auf die nach unten gestellte Pedale absetzen können“. Wer dennoch unsicher sei, könne sich im Fachhandel von einem Experten beraten lassen.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de