

Gesundes Schlankheits-Workout für jeden Tag

Mit dem Rad zur Traumfigur

Ob auf dem Weg ins Büro oder auf großer Tour – Radfahren macht Spaß, kostet nichts und verbrennt jede Menge Kalorien. Bevor Sie sich in den Sattel schwingen, zum Start noch etwas Wissenswertes zum Thema

Schon bei einem moderaten Tempo von 15–18 Kilometer pro Stunde verbrennt man auf dem Radl 500 Kalorien. Dieselbe Menge wie bei einer Stunde lockerem Joggen. Kein Wunder also, dass zwei Drittel aller Deutschen mittlerweile in ihrer Freizeit lieber aufs Rad steigen, um fit und schlank zu bleiben. Ungeübte sollten es allerdings langsam angehen lassen, um Überanstrengungen zu vermeiden und die Verletzungsgefahr gering zu halten. Prof. Martin Halle, Präventiv-Mediziner aus München, rät, anfangs nicht länger als eine Viertelstunde in die Pedale zu treten. Das Pensum sollte erst nach und nach auf dreimal wöchentlich 45 Minuten gesteigert werden. Ist man dann aber soweit, wird man belohnt: die Ausdauer steigt und das Gewicht sinkt!

Schonend fit werden

Gerade für Menschen mit ein paar Pfund zuviel ist Radfahren ein idealer Sport. Rund 70 Prozent des Körpergewichts trägt der Sattel, so werden die Gelenke weit weniger belastet als beim Joggen.

Und: Die runde Tretbewegung vermeidet Impulsspitzen, die beim Joggen bei jedem Laufschrift auf Gelenke, Muskeln und Rücken wirken. Das minimiert die notwendige Regeneration und man kann problemlos an mehreren Tagen hintereinander in die Pedale treten. Die Trainingserfolge stellen sich viel schneller ein als bei anderen Ausdauersportarten.

Schlankfahren im Alltag

Und demzufolge empfiehlt sich für Einsteigerinnen vor allem eins: das Radfahren in den Alltag zu integrieren. Die Fahrt zum Einkaufen, zur Arbeit oder zum Biergarten wird so zur Trainingseinheit – verkehrsbedingte Pausen verhindern eine Überbeanspruchung. Und mit einem Radanhänger wird das Bike zudem familien- und einkaufstauglich. Bis zu 50 Kilogramm Zuladung schaffen moderne Hänger und lösen damit fast jedes Transportproblem. Infos & Trainingsplan: www.richtigfit.de ■



Wie geschmiert Fahrradpflege, etwa eine geölte Kette, ist wichtig für die Sicherheit im Verkehr

Die besten Touren für jeden Fitness-Level

Für Einsteiger Urwüchsige Natur und Alpenpanorama im bayerischen Burghausen kann man mit einem „Pedelec“ mit Elektromotor erkunden. www.moveloo.com

Für Genussradler Idyllische Flußläufe in flacher Landschaft: Im niedersächsischen



Landpartie mit dem Rad: ein schlankes Vergnügen

Emsland verspricht ein 2200 Kilometer langes Radwegenetz Fahrspaß ohne Steigung. www.emsland-touristik.de

Für Trainierte Aufregende „Up and Downhills“ mit bis zu 1000 Metern Höhenunterschied warten im Salzburger Lungau. www.sanktmichael.at