

Fitness: Vorteile am Fahrradfahren (von Vivian Borchert)

Radfahren ist der Lieblingssport der Deutschen. Ob auf dem Weg zur Arbeit oder auf einer ausgedehnten Wochenendtour: Wir strampeln uns fit und genießen die frische Luft. Welche Vorteile das Radfahren hat, erfahrt ihr hier!



© thinkstockphoto

Luft tanken und die Atemwege trainieren

In die Pedale treten, tief einatmen, die frische Luft in der Lunge spüren, weiterradeln, ausatmen. **Laut ADFC, dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V., sind Sportarten wie Walken, Joggen oder eben Radfahren das Beste, was wir für unsere Atemorgane tun können.** Die Lunge wird gleichmäßig mit Sauerstoff gefüllt, die Atemmuskulatur gestärkt. Das schützt uns vor einer Erkältung und kann sogar Asthma lindern.

Fettstoffwechsel ankurbeln

Rund 400 Kalorien verbrauchen wir während einer Stunde Radfahren (bei 60 kg Körpergewicht und ca. 18 km/h). Vorteil eines solchen Tempos im sogenannten aeroben Bereich: Es aktiviert besonders gut unsere Fettverbrennung, denn die braucht Sauerstoff. Wer hingegen besonders schnell abnehmen will, legt am besten öfter mal ein Intervalltraining ein. Gebt unterwegs drei Mal für jeweils fünf Minuten richtig Gas. Danach wieder in mäßigem Tempo fahren. So steigt der Kalorienverbrauch – absolut gesehen – an. Das macht schlank.

Die Gelenke unterstützen

Von 9 bis 17 Uhr auf dem Bürostuhl, anschließend auf der Couch – unser Alltag ist oft eintönig für die Gelenke. Also einfach mal mit dem Rad zur Arbeit. Bereits **eine Strecke von zehn Minuten**

mit dem Fahrrad versorgt die Gelenkknorpel – z.B. der Knie – besser mit Sauerstoff und Nährstoffen, kann so Arthrose vorbeugen. Dadurch, dass das größte Gewicht auf dem Sattel lastet, schonen wir die Gelenke zusätzlich – wenn wir einen leichten Gang wählen. Ein Vorteil gegenüber Sportarten wie Joggen.

Herz und Kreislauf in Schwung bringen

Unser Herz arbeitet durch regelmäßiges Biken effizienter und wird so entlastet. Die optimale Wirkung erreichen wir ab einer Tour von mindestens 30 Minuten. Am besten fünf Mal pro Woche, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation. Das kann das Herzinfarktrisiko um 50 Prozent reduzieren. Und dafür müsst ihr nicht biken bis zum Umfallen. Auch Fahrten bei 15 km/h bringen den Kreislauf ordentlich in Schwung.

Die Koordination verbessern

Radfahren schult auch die Beweglichkeit und unsere Reaktionsfähigkeit. Mal fahren wir auf Sand und Schotter, dann auf Straßen, lenken um Kurven, strampeln bergauf oder düsen bergab. Da müssen Kopf und Körper schnell reagieren und sich auf neue Situationen blitzschnell einstellen.

Radfahren lohnt sich

Das Krebsrisiko senken

Eine gute Nachricht: Forscher vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg fanden heraus, dass bei Frauen nach den Wechseljahren moderates Training – vor allem durch Radfahren – das Brustkrebsrisiko erheblich senken kann. Wer täglich 30 bis 60 Minuten auf dem Drahtesel sitzt, senkt sein Brustkrebsrisiko um ein Drittel.

Die Muskulatur aufbauen

Beim Radfahren trainiert ihr nur die Beine? Von wegen! Ganze Muskelketten werden beansprucht – von der Hand- über die Rumpf- bis hin zur Gesäßmuskulatur. Das sportliche Strampeln auf dem Rad kann die altersbedingte Umwandlung von Muskel- in Fettmasse bremsen und den Stoffwechsel der Muskelfasern anregen. Wer gezielt Beinmuskeln aufbauen möchte, radelt in höheren Gängen. Ein tiefer eingestellter Sattel fordert die Pomuskeln.

Glückshormone aktivieren

Pures Glück spüren beim Radeln: Durch Ausdauersport werden nach etwa einer halben Stunde Endorphine und Serotonin ausgeschüttet, die Depressionen entgegenwirken können. Die gleichmäßige Bewegung weckt in uns ein Gefühl von Harmonie. Durchs Grüne bringt die Tour natürlich noch mehr für das Wohlbefinden. Den Rücken kräftigen.

Quelle: Vital 3. Mai 2013

Das Krebsrisiko senken

Die kreisenden Beinbewegungen lösen Verspannungen in der Wirbelsäule und stützen den Rücken durch Muskelaufbau speziell im Lendenbereich. Wichtig ist die richtige Sitzhaltung: Neigt euren Oberkörper nicht mehr als 30 Grad nach vorne.

Das Immunsystem stärken

Bereits ab der ersten Radel-Minute werden Ihre Abwehrkräfte aktiviert. Eine 20-minütige Tour kann sie langfristig stärken und schon währenddessen Krankheitserreger bekämpfen. Atmungsaktive Kleidung tragen, damit ihr nicht „nass schwitzt“.