

## **Richtiges Ausdauertraining: Wie das Fahrrad zum Glücksrad wird**

Bewegung macht gesund und glücklich. Kein anderes Fortbewegungsmittel erfüllt diesen Anspruch besser als das Fahrrad. Kreislauf, Gelenke, Gewicht, Haut und die Stimmung profitieren vom Strampeln auf zwei Rädern. Als Ausdauersport reduziert das Radeln Stress und setzt auch noch Hormone frei, die gute Laune machen. Dazu muss man nicht gleich auf dem Rennrad stundenlange Ausfahrten unternehmen. Egal mit welchem Bike – wer häufig fährt, dem geht's besser. Wichtig sind aber regelmässiges Training und eine bestimmte Dauer. Ab zwei Mal pro Woche etwa eine Stunde am Stück strampeln: so kommen Körper und Geist in Schwung. Idealerweise fährt man in Blöcken – also zwei oder drei Tage hintereinander, Pause, wieder mehrmals hintereinander usw. Und jedes Mal den Umfang ein bisschen steigern – das macht fit!

### **Immer im richtigen Gang**

Moderne Fahrräder haben gute Schaltungen. Schalten Sie, wenn es zu schwer oder zu leicht wird. Die Kette sollte möglichst gerade laufen: Steht sie hinten aussen auf einem kleinen Ritzel und vorne auf dem inneren Kettenblatt, erschwert dies das Treten und verschleisst das Material. Nach einer Steigung oder wenn der Wind nachlässt nicht ewig im kleinen Gang weitertreten – sofort hochschalten. Der Widerstand sollte immer leicht spürbar sein. Zu leichtes Kurbeln verpufft nur Energie und lässt Sie „stehen“.

### **Nicht zuviel anziehen!**

Und was zieht man an? Ideal sind Radlerhosen mit einem Polstereinsatz, weil sie eng anliegen und nicht verrutschen. Obenrum ist Baumwolle eigentlich tabu – sie saugt Schweiß auf, anstatt ihn abzugeben. Leichte Funktionswäsche unter einem Trikot, so machen es die Profis. Radtrikots haben auch Rückentaschen fürs Notwendigste, da haben eine leichte Weste oder ein Regenschutz Platz. Unter 18 Grad sollte man sich mit einer langen Hose oder Kniewärmern schützen. Richtig eingepackt, kann man auch bei Kälte strampeln. Glückshormone kennen kein schlechtes Wetter!

## Radtraining: richtig essen und trinken

- Eine Stunde vorher nichts mehr essen
- Immer Wasser oder Mineraldrink dabei
- Notration (Banane oder Kekse) besser wieder heimbringen
- Nachher erst mal nichts essen
- Besser: zur Regeneration Apfelschorle oder Eiweissgetränk

*Mit freundlicher Genehmigung von  
Johannes Kornacher / Deutsche Krebsgesellschaft DKG*