



Zentrum für orthopädische Chirurgie  
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie  
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

Tell-Klinik AG

Gotthardstrasse 62  
CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

www.tellklinik.ch

## Fahrradfahren: So gesund ist radeln

Fahrradfahren ist außerordentlich gesund – und dies sowohl für den Körper als auch die Psyche. Um den wirksamen Effekt des Radelns voll und ganz zu erzielen, sind jedoch ein paar Voraussetzungen zu treffen.

### Radfahren beugt typischen Zivilisationskrankheiten vor

Wenn Sie mindestens drei- bis viermal pro Woche etwa 30 bis 45 Minuten Fahrrad fahren, haben Sie in Sachen Sport alles für Ihre Gesundheit getan. So reicht also beispielsweise eine viertelstündige Tour morgens zur Arbeit und abends zurück nach Hause völlig aus, um den Körper fit zu halten und langfristig Übergewicht sowie den typischen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzleiden vorzubeugen. Es ist von enormer Bedeutung, "richtig" zu radeln: Treten Sie kontinuierlich, statt sich die meiste Zeit rollen zu lassen, und legen Sie einen möglichst leichten statt schweren Gang ein; mit einer hohen Trittfrequenz erreichen Sie einen wesentlich besseren Trainingseffekt, darüber hinaus schonen Sie mit dem Fahren in leichteren Gängen Ihre Gelenke.

Ein weit verbreiteter Fehler unter Radlern ist die Wahl eines für die eigene Person entweder zu großen oder zu kleinen Bikes. Auch die Lenker- und Sattelhöhen sind oft falsch

eingestellt. Viele sitzen zu tief, was zum einen das Treten ungemein erschwert und zum anderen den Gelenken schadet. Die Sattelhöhe ist dann korrekt, wenn Sie mit ausgestrecktem Bein und waagrecht gehaltenem Fuß das unten stehende Pedal knapp erreichen.

### Förderlich für Körper und Psyche

Fahrrad zu fahren wirkt sich positiv auf Ihren Körper und auch Ihre Psyche aus. Es fördert ein intaktes Herz-Kreislauf-System, stärkt die Muskulatur im Nacken, Rücken, Gesäß sowie natürlich in den Beinen und hält den gesamten Bewegungsapparat in Schuss. Ihr Geist profitiert vom Tageslicht, der frischen Luft und auch von der Abwechslung, denn aktiv auf dem Rad sitzend bekommen Sie wesentlich mehr von Ihrer Umgebung mit als in einem mit Menschen vollgestopften Bus stehend. Lassen Sie es beim Radeln nicht zu gemütlich angehen, strampeln Sie fleißig – auf diese Weise verbrennen Sie viele Kalorien und erreichen sehr schnell eine dauerhaft bleibende Grundfitness. Im Gegensatz zum Joggen hat Fahrradfahren auch den Vorteil, dass



Zentrum für orthopädische Chirurgie  
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie  
Rücken- und Schmerztherapie

TellKlinik

**Tell-Klinik AG**

Gotthardstrasse 62  
CH-6438 Ibach

Telefon 041 818 68 68

Telefax 041 818 68 69

tellklinik@hin.ch

www.tellklinik.ch

kontraproduktives Überfordern seltener geschieht und Ungeübte sich somit den Spaß nicht verderben.

### **Radeln ist gesund und macht Spaß**

Es ist ein schönes Gefühl, mit der eigenen Beinkraft voranzukommen, zu wissen, dem Körper etwas Gutes zu tun und frische Luft einzuatmen. Kaum ein Sport wirkt sich derart positiv auf die Physis und Psyche aus wie das Fahrradfahren. Lassen Sie doch einfach mal das Auto stehen und setzen sich stattdessen auf Ihr Bike – Ihr Organismus wird es Ihnen danken!