

RADFAHREN - aber richtig

AUSRÜSTUNG

Bei der Bekleidung auf Funktionalität achten – weniger auf Mode. Das Trikot sollte hinten länger geschnitten sein, mit Taschen für Verpflegung und gleichzeitigem Nierenwärmer. Die Hose muss mit einem Sitzpad (ohne Unterwäsche tragen!!!) ausgestattet sein. Zusätzlich immer Radhandschuhe (gegen Blasen und Abschürfungen). Beim obligatorischem Helm Riemen richtig einstellen, da sonst keine Schutzfunktion gegeben ist (Helm knapp über den Augenbrauen, Kinnriemen teilt sich genau unter den Ohren). Bei den Schuhen keine groben Stollen oder weiche Sohlen. Bei „Clips“ auf einem einsamen Parkplatz Position und Auslösestärke vor der ersten Ausfahrt einstellen!!! Zusätzlich Trinken, etwas Geld, Ausweis, Regenschutz und Handy mitnehmen. Das Rad so einstellen, dass die Sattelhöhe so hoch ist, dass das Knie fast ausgestreckt ist, wenn das Pedal am tiefsten Punkt ist. Umso tiefer die Lenkerhöhe, umso sportlicher der Fahrstil.

ERNÄHRUNG

Vor der Ausfahrt leichte Kost und viel Flüssigkeit (z.B. Obst, Weißbrot, Tee, Fruchtsäfte ohne Zucker u. Kohlensäure. Keine Milchprodukte, kein Kaffee, Fleisch, Fett). Während der Fahrt viel Flüssigkeit, etwas feste Nahrung (z.B. Banane, Fruchtriegel).

KONDITION

Vor dem Start immer ein paar Dehnungsübungen für Beine u. Rücken machen, die ersten Minuten langsam fahren, um das Herz-Kreislauf-System an die Belastung zu gewöhnen.

Besser langsamer fahren, aber dafür längere Strecken. Der Puls sollte nicht für längere Zeit über 140 steigen, ideal sind ca. 120. Das Intervalltraining (5 Min. zügig, 5 Min. langsamer fahren) forcieren.

Niedrige Übersetzung mit hoher Trittfrequenz wählen. Hohe Gänge führen zu großer Anstrengung und die ist der Ausdauer nicht dienlich.

Solange man sich mit dem Trainingspartner problemlos unterhalten kann, stimmt die Anstrengung, noch besser ist die Kontrolle mit einem Herzfrequenzmessgerät.

Unter einer halben Stunde und zwei Einheiten pro Woche ist kaum ein Trainingseffekt zu erreichen. Optimal ist zusätzlich eine längere Tour pro Woche.

TECHNIK

Immer wieder Grundkenntnisse auffrischen:

- sehr schnelles Bremsen – ab wann blockieren die Räder? Gleichzeitigen Bremsdruck auf Vorder- u. Hinterrad trainieren.
- Kurven „in einem“ durchfahren - trainiert das Gefühl für die Schräglage.
- sehr langsam geradeausfahren - trainiert den Gleichgewichtssinn.

Rund 80 – 100 Umdrehungen pro Minute sind ein guter Richtwert. Die Füße sollten im Sprunggelenk locker sein. Das ist erreicht, wenn man die Fußspitzen auf den Pedalen mühelos heben und senken kann.

Der Tretvorgang muss rund sein, d.h.: nicht von der höchsten Pedalfunktion bis unten schnell antreten, sondern über den gesamten Kreis den Muskel anspannen. Dabei ist der Oberkörper ruhig und pendelt nicht, die Knie zeigen nach vorne, nicht nach außen.

Zum kurzfristigen Entspannen oder bewusstem Kurzkrafttraining einen höheren Gang einlegen, aufstehen und eine Minute im sogenannten Wiegetritt fahren. Dabei steht man auf den Pedalen, Anstrengung und Belastung steigen.

