

Die gesundheitlichen Aspekte des Radfahrens

Risikosenkung durch Bewegung & Sport

	Ausdaueraktivi- täten (Joggen)	Kraft- und Ausdaueraktivität (Fußball etc.)	Krafttraining
Asthma	minus 36 %	minus 32 %	minus 32 %
Bluthochdruck	minus 30%	minus 14%	minus 60 %
chronische Bronchitis	minus 52	ohne Unterschied	minus 6 %
Diabetes (Typ II)	minus 76 %	minus 48 %	kein Unterschied
Herzschwäche	minus 51 %	minus 53 %	minus 17 %
Durchblutungs- störungen am Herz	minus 67 %	minus 36 %	minus 27 %
Zahl der Kranken- haustage	minus 29%	minus 14 %	minus 5 %

- **68% der Deutschen besitzen ein Fahrrad**
- **22,7% geben an, unregelmäßig das Rad zu nutzen**

Warum fahren sie Rad?

- **Spaß:** 30% (1995: 70%)
- **Gesundheit:** 40% (1995: 15%)
- **Fitness:** 30% (1995: 15%)

➔ **das Fahrrad wird als gesundes Trainingsmittel anerkannt**

Rad ist nicht gleich Rad

- Radtypen -

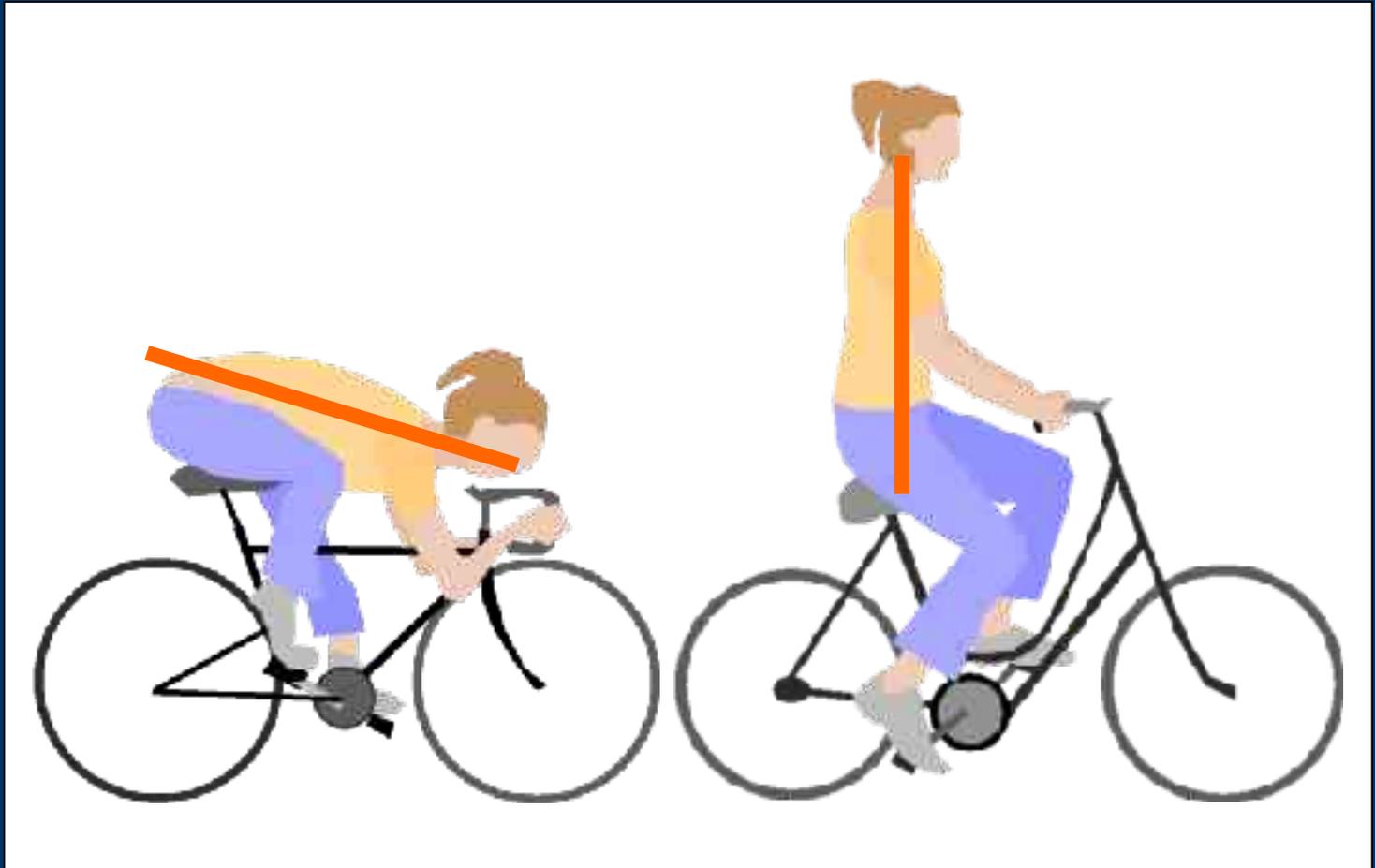


Anforderungen an das richtige Fahrrad

- **Individualität (Körpermasse)**
- **Ergonomie / Funktionalität (Anatomie / Gesundheit)**
- **Differenzierung (Einsatzgebiet / Anforderungen)**
- **Sicherheit**

Sitzposition

- Schlechte Beispiele -



Sitzposition

- korrektes Beispiele -



Wichtigste Faktoren für den Spaß

- *Kontaktstelle Mensch : Maschine* -

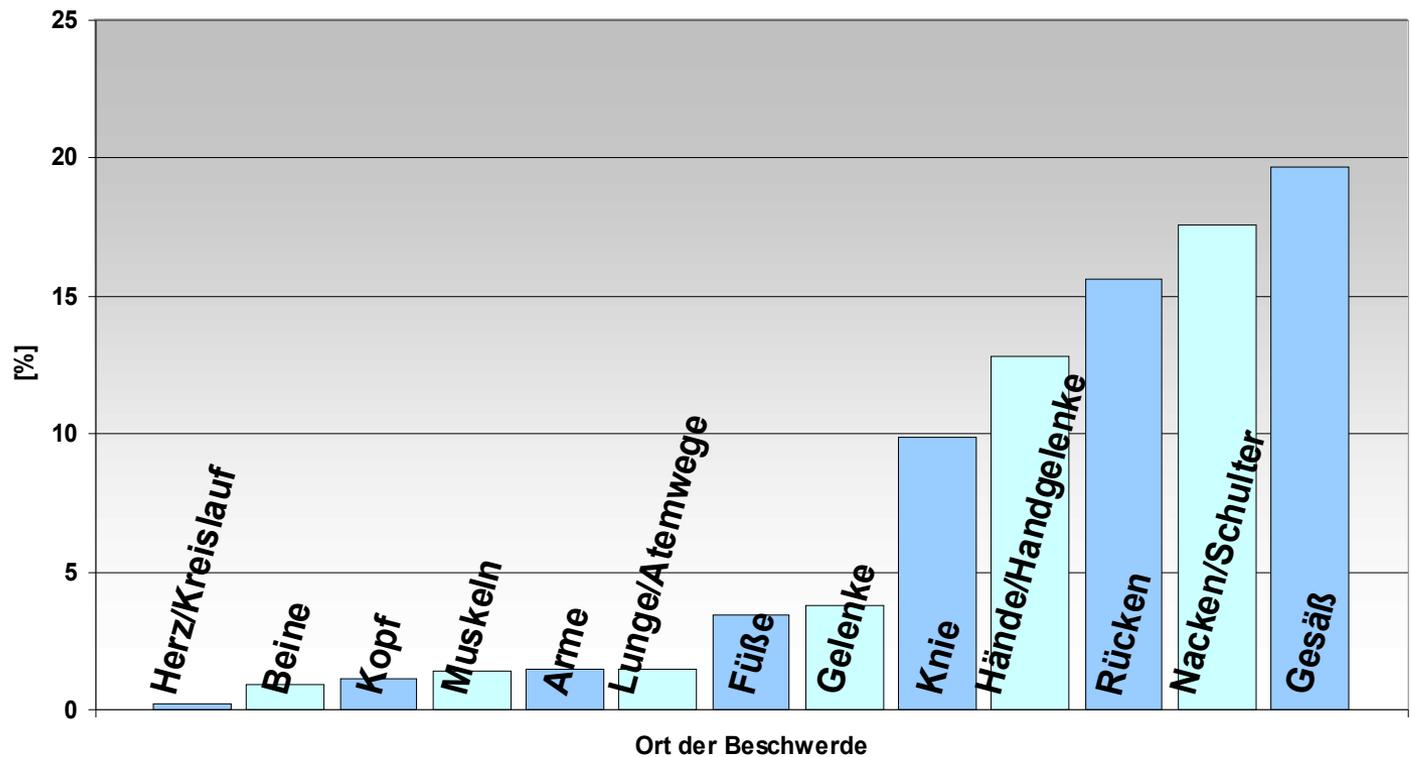
Lenker →



← Sattel

← Pedale

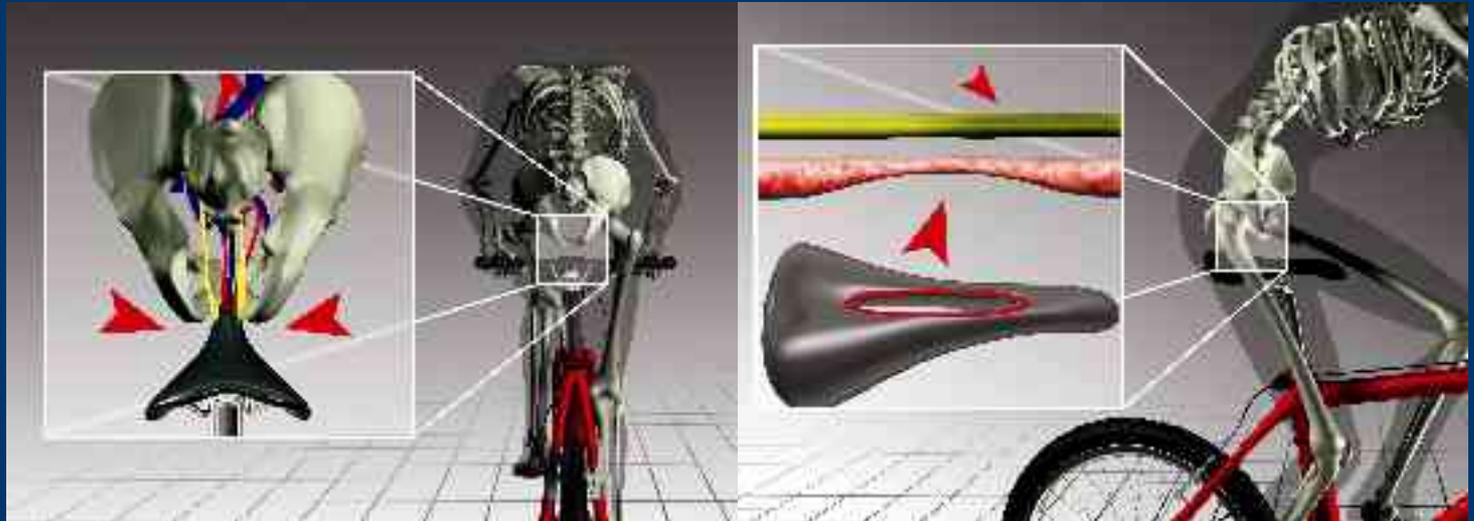
Haben Sie Beschwerden beim Radfahren?

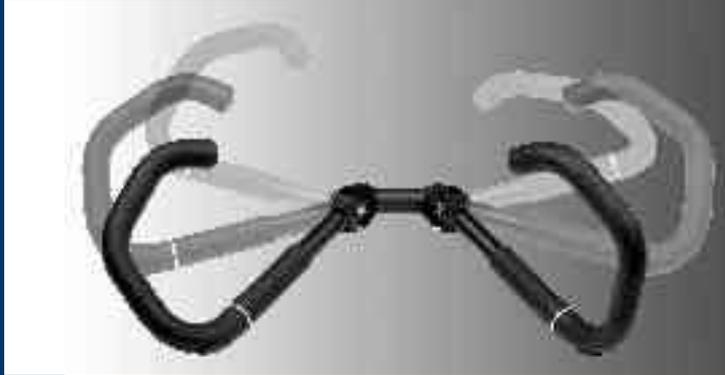




SATTEL

Sattel





LENKER





„bauchiger“ Griff



„normaler“ Griff



PEDALE





FEDERUNGEN



Wir wissen längst:

**Sport ist das „preiswerteste“
Medikament**

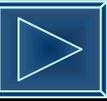
... und Radfahren ...

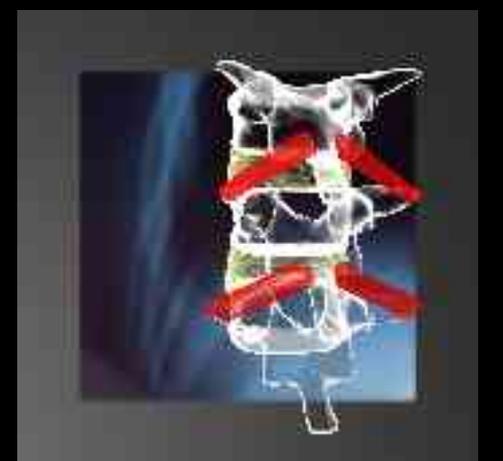
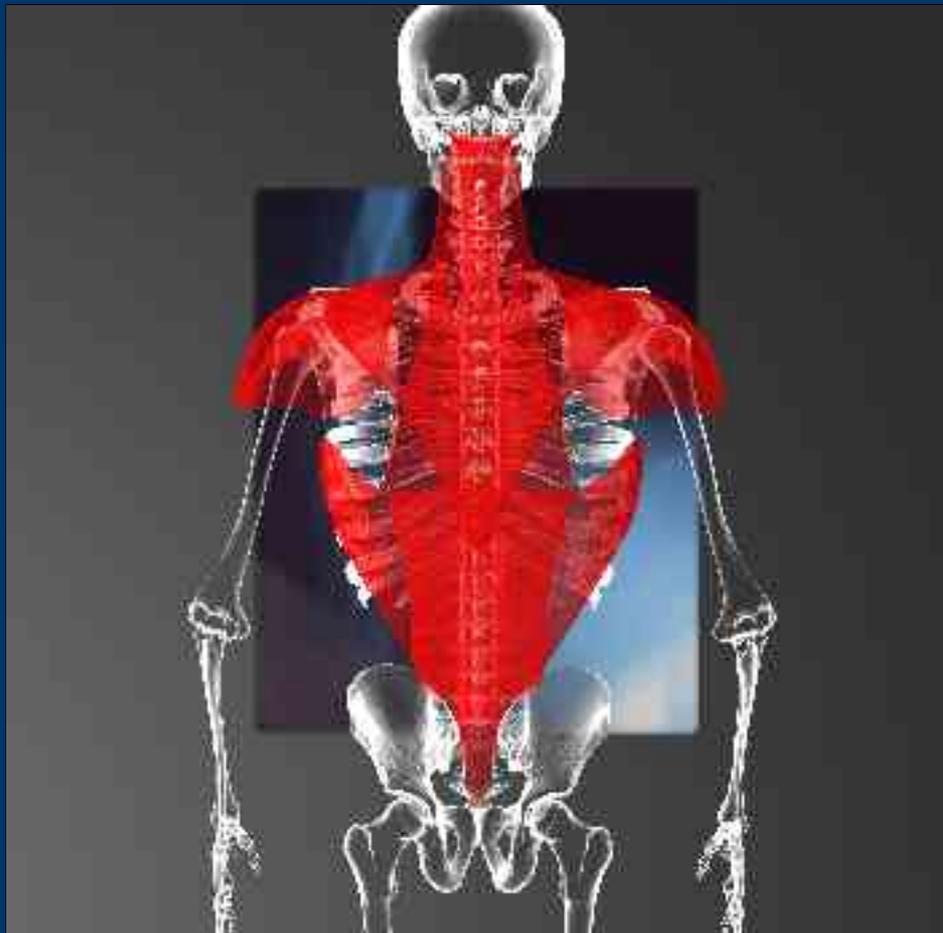
Radfahren (Belastungsdauer)	Haupteffekte
10 min	➔ Muskulatur, Durchblutung, Gelenke
20 min	➔ Immunsystem
30 min	➔ Herzfunktionen
40 min	➔ Ausdauerleistungsfähigkeit
50 min	➔ Stoffwechsel (Fettstoffwechsel)
60 min	➔ Körpergewicht, Attraktivität
> 60 min	➔ Anti-Stress, Wohlbefinden

Haupt-Effekte:

- **Kräftigung (z.B. auch Rückenmuskulatur)**
- **Stoffwechselaktivierung (Mitochondrium)**
- **Durchblutung**

Ziel: Muskulatur

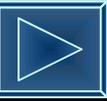


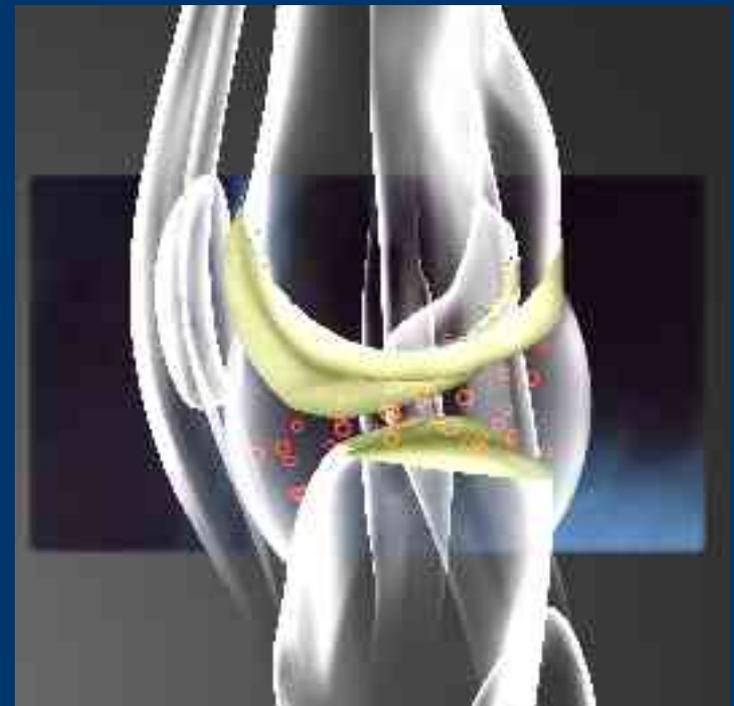
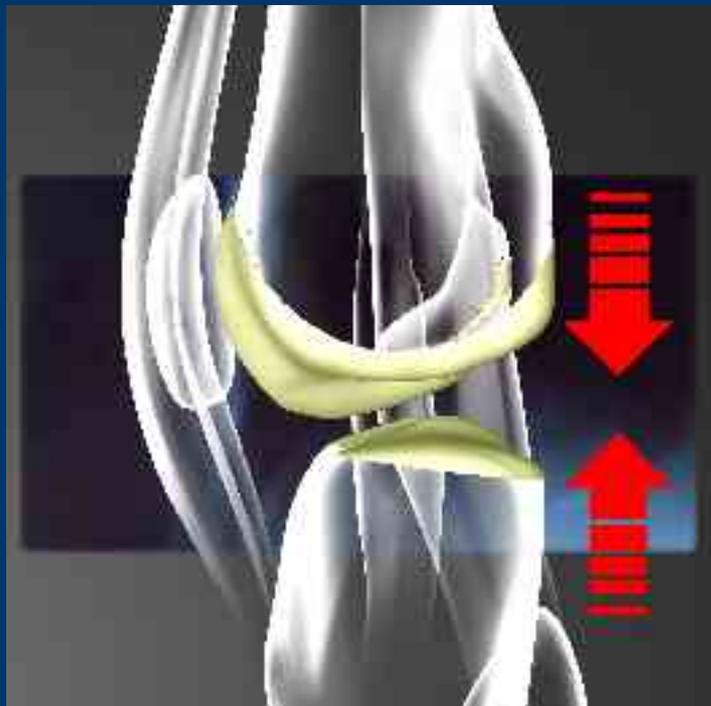


Haupt-Effekte:

- **Beweglichkeit**
- **Ernährung der Strukturen**

Ziel: Gelenke

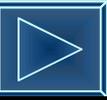




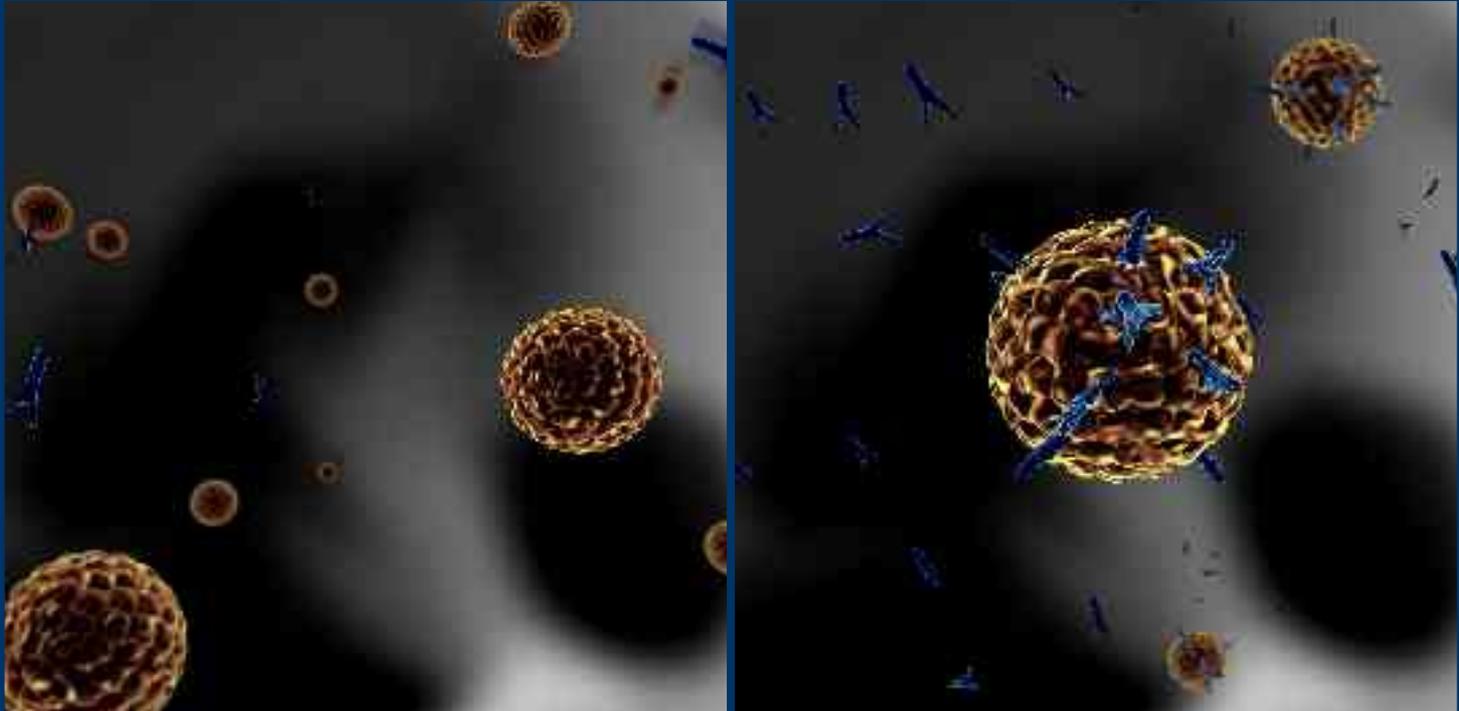
Haupt-Effekte:

- Steigerung der Aktivität
- Steigerung der Sensitivität

Ziel: Immunsystem



Ziel: Immunsystem



Haupt-Effekte:

- **Ökonomisierung der Funktionen**
- **Steigerung der Leistungsfähigkeit**
- **Herzschutz / Gefäßschutz**



Haupt-Effekte:

- **Energieverbrauch / Aktivierung**
- **Optimierung Fettstoffwechsel**
- **Zuckerverbrennung**
- **Aktivierung von Vitalstoffen**

Haupt-Effekte:

- **Fettverbrennung**
- **Steigerung des Grundumsatz**
- **Förderung der biochemischen Prozesse**

Haupt-Effekte:

- Abbau der Stresshormone
- Entspannung
- Psycho-physische Regulation



DAUER



TEMPO

