



Experte Bernd Rosso zeigt der Rad-Anfängerin eine Übung, um die Ausdauer zu trainieren. Es handelt sich um den Ausfallschritt; dieser funktioniert so: Einen aufrechten Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen einnehmen. Einen Ausfallschritt nach vorn ausführen. Das hintere Knie bis kurz vor Bodenkontakt absenken. Das vordere Knie bleibt über dem Mittelfuß ausgerichtet. Danach wieder zurück in den Stand kommen und den Ausfallschritt mit Wechsel ausführen. Die Arme dabei gegengleich mitnehmen.

Geht es Ihnen auch so: Lange Zeit stand das Fahrrad im Keller, eigentlich haben Sie es bisher nur für kurze Besorgungen hervorgeholt. Doch in letzter Zeit sehen Sie immer mehr Menschen herumradeln. Besonders am Wochenende. Gut gelaunt durchqueren diese Parks und fahren über Waldwege. Irgendwie verlockend, oder? Die Lust, sich mehr zu bewegen, ist plötzlich wieder da. Ihre Gesundheit kann sich freuen. Denn kaum eine Sportart fördert so gut die Lebensgeister. Bernd Rosso, Personal Trainer aus Berlin und selbst begeisterter Radsportler: »Radfahren bei schönem Wetter und in freier Natur ist wohl mit die gesündeste und für den Körper effektivste Sportart, die es gibt.« Radfahren helfe bei vielen Erkrankungen, zum Beispiel Arthrose, Diabetes, Fettleber, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Migräne und Stress.

Der Radsport begeistert vor allem durch folgende Plus-Punkte, sagt Bernd Rosso: »Radfahren ist ein ausgesprochen gesundes Cardio-Training, Herz und Kreislauf kommen auf Trab. Gleichzeitig besteht wenig Gefahr durch Überlastung – was vor allem für Anfänger interessant ist.« Das Radfahren regt auch den Stoffwechsel an und stärkt durch die lange Bewegung an frischer Luft mit hoher Sauerstoffaufnahme das Immunsystem. Außerdem werden die Muskeln gekräftigt, ohne die Gelenke zu belasten. Denn das Rad trägt das Körpergewicht. So wird der Bewegungsapparat insbesondere bei schweren Menschen, beziehungsweise Übergewichtigen, optimal geschont.

Weiterer Vorteil: Beim Radfahren werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. Schlechte Laune auf einem Fahrrad? Quasi unmöglich! Die schöne Umgebung steigert ebenfalls das Wohlbefinden.

MIT KLEINEN TRAININGSEINHEITEN STARTEN

Klar, Rad fahren kann im Grunde fast jeder. Die meisten Menschen haben es als Kind schon gelernt. Doch es ist für den Körper ein großer Unterschied, ob Sie mal kurz mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren oder ob Sie längere Touren planen. Wer eine Radreise anpeilt, sollte den Körper erst einmal mit mäßigen, aber regelmäßigen Trainingseinheiten an die neue Belastung gewöhnen. »Kraft und Ausdauer sollten langsam aufgebaut werden«, empfiehlt Fitnesstrainer Bernd Rosso. »Je langsamer, behutsamer und bewusster ein Trainingsbeginn durchgeführt wird, desto sicherer ist das Erreichen des Ziels bei guter und fitter Gesundheit.«

Leitsatz: Steter Tropfen höhlt den Stein! Auch Übungen zur Mobilisation sind wichtig. Bernd Rosso erklärt: »Ziel der Mobilisation ist die Erwei-



Bernd Rosso, Personal Trainer aus Berlin, ist selbst aktiver und leidenschaftlicher Sportler und Radfahrer. Er berät und motiviert Ausdauer- und Kraftsportler und bietet individuell abgestimmte Trainingsprogramme an.
Mehr unter: www.fitness-trainer.berlin

FIT FÜRS BIKE-ERLEBNIS

RADFAHREN FÜR ANFÄNGER

Experten-Tipps

Fahrradfahren boomt und das ist auch gut so: Dieser Ausdauersport macht Spaß und fördert die Gesundheit. Schöne Natur gibt es gratis dazu. Doch wer längere Zeit wenig Sport getrieben hat, sollte die erste längere Tour gut planen. Denn Kraft und Ausdauer entstehen nicht über Nacht.

Mit ein wenig Vorbereitung kommen Sie besser ans Ziel.

TEXT: GABRIELE HELLWIG / BILDER: BERND ROSSO

TIPP

Eine optimale Sitzposition auf dem Fahrrad ist enorm wichtig, damit keine Haltungsschäden, Krämpfe oder wund Stellen entstehen. Bevor es also mit dem Radtraining losgeht, sollten Sitzhöhe, Sattelposition, Sitzlänge und Lenkerhöhe auf Ihrem Fahrrad so eingestellt sein, dass sie Ihren persönlichen Körpermaßen entsprechen.

TRAININGSPLAN

SO BAUEN SIE KRAFT UND AUSDAUER AUF

»Um eine Radreise gesund und zufrieden zu bestehen, ist ein zeitlich wie inhaltlich angemessenes Training wichtig und unerlässlich«, betont Bernd Rosso, Personal Trainer und Radsportler aus Berlin. Beispielhaft hat Bernd Rosso einen 6-wöchigen Trainingsplan für Einsteiger entwickelt.

1. WOCHEN:	2. WOCHEN:	3. WOCHEN:	4. UND 5. WOCHEN:	6. WOCHEN:
3 Trainingseinheiten, z.B. Montag, Mittwoch und Freitag	wieder 3 Trainingseinheiten	4 Trainingseinheiten	jeweils 4–5 Trainingseinheiten Achtung: Die Zeit der Belastung nach und nach steigern!	Wenn bis hier alles gut gelaufen ist, kann jetzt die erste längere Radtour in Anlehnung an das bisherige Training durchgeführt werden.
Montag: 30–40 Minuten locker Rad fahren Mittwoch: 30–50 Minuten locker Rad fahren Freitag: 60 Minuten locker Rad fahren	Montag: 50–60 Minuten locker Rad fahren, mit etwas mehr Hügeln (sofern Hügel vorhanden, sonst evtl. eine Einheit im Fitnessstudio als Intervallprogramm) Mittwoch: 60–70 Minuten locker Rad fahren Freitag: 60 Minuten, Wechsel zwischen flacher Landschaft und Hügeln	Montag: 60–70 Minuten, Wechsel zwischen flacher Landschaft und Hügeln Mittwoch: 70 Minuten Rad fahren im flachen Gelände Freitag: 50 Minuten Radtraining in hügeligem Gebiet Samstag/Sonntag: 90-minütige Radtour (locker und flach)	Montag: 70–90 Minuten, Wechsel zwischen flacher Landschaft und Hügeln Mittwoch: 90–120 Minuten Rad fahren im flachen Gelände Freitag: 60 Minuten mit hohem Widerstand (Hügel) oder im Fitnessstudio (Spinning) Samstag/Sonntag: 120 Minuten locker im flachen Gelände	Unsere Empfehlung: 40–50 km als Tagestour (6 bis 8 Stunden) mit Pausen und lockerem Tempo.

terung des Bewegungsumfangs in den Gelenken und die Stimulation von Muskeln, Sehnen und Bändern.« So profitiert die Gesundheit am besten. Bewährt hat sich ein individueller Trainingsplan. Wie so etwas aussehen kann, haben wir beispielhaft dargestellt (siehe Info-Teil).

Doch Vorsicht: Wer lange mit dem Sport pausiert hat oder vielleicht Vorerkrankungen hat, sollte vor dem Neustart unbedingt zum Arzt gehen. Denn in der Zwischenzeit können sich unbemerkt Schäden an den Blutgefäßen eingeschlichen haben. Und das kann manchmal gefährlich werden: Übernimmt man sich zu Beginn des Trainings, kann es zu akuten Kreislaufbeschwerden kommen. Besonders gefährdet sind Menschen, die in jüngeren Jahren sehr viel Sport getrieben haben. Diese wollen nach längerer Pause häufig am alten Leistungsniveau anknüpfen. Das geht aber natürlich nicht.

Auch das Verletzungsrisiko ist bei einem Neustart erhöht. Denn nach langer Pause ist der Körper nicht mehr auf die Belastung vorbereitet, das Körpergefühl ist nicht mehr so vorhanden. »Eine Überlastung kann schnell zu einer Muskelzerrung führen«, sagt Bernd Rosso.

»Kraft und Ausdauer sollten langsam aufgebaut werden. Je langsamer, behutsamer und bewusster ein Trainingsbeginn durchgeführt wird, desto sicherer ist das Erreichen des Ziels bei guter Gesundheit.«

Personal Trainer Bernd Rosso

Als Basisuntersuchung wird üblicherweise der »Check-up 35« durchgeführt. Dazu gehören eine eingehende körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessung, sowie Laboruntersuchungen. Mit Hilfe dieser Angaben bestimmt der Arzt das Risiko zum Beispiel für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus steht ein Ruhe-EKG auf dem Programm. Hierbei wird das Herz im Ruhezustand überprüft. In den meisten Fällen wird der Arzt zusätzlich ein Belastungs-EKG durchführen – vor allem dann, wenn der Radbegeisterte schon älter ist.

Beruhigend zu wissen: Auch wenn der Arzt etwas Auffälliges entdeckt, spricht in der Regel nichts gegen das Radfahren. Allerdings können einige Vorsichtsmaßnahmen notwendig sein. Zum Beispiel ein sehr moderater Trainingsstart mit sehr langsamer Leistungssteigerung oder gar eine ärztliche Begleitung des Sportprogramms. »Um den Puls unter körperlicher Belastung zu kontrollieren, kann man sich eine Pulsuhr zulegen. Das gibt dem Sportler mehr Sicherheit«, empfiehlt Bernd Rosso. Ein Personal Training bietet sich ebenfalls an, um einen individuellen Trainingsplan erstellen zu lassen.

ERHOLUNG IST GENAU SO WICHTIG

Generell gilt besonders für Anfänger: Langsam steigern! Es ist schön, wenn die Motivation zum Radfahren sehr groß ist. Dennoch sollten Sie sich für den Anfang nicht zu viel vornehmen und die Belastung langsam steigern. Und vergessen Sie bitte nicht, Erholungsphasen einzuplanen. Das Radtraining beansprucht Muskeln, Knochen, Sehnen und Bänder. Die Energiereserven leeren sich sozusagen. Ziel ist anschließend, die Leistungsfähigkeit zügig wiederherzustellen. »Eine gute Regeneration ist ge-

nauso wichtig wie das Training selbst. Wer dauerhaft auf Erholung nach dem Training verzichtet, riskiert, dass die sportliche Leistungsfähigkeit stagniert oder sogar abnimmt«, weiß Bernd Rosso.

Wie sieht denn nun die optimale Regeneration aus? Zunächst sollte man nach dem Radfahren vor allem die Beinmuskeln gut dehnen, damit die Muskeln nicht verkürzen. Die jeweilige Dehnung sollte ungefähr 20 bis 30 Sekunden gehalten werden, anschließend die Muskeln lockern. Dann steht im Idealfall Entspannung auf dem Programm. Jeder empfindet etwas anderes als entspannend. »Für manche Menschen ist sogar aktive Regeneration wie Spaziergehen besser, als sich auf das Sofa zu legen«, sagt der Personal Trainer Rosso. Ansonsten haben sich für die Regeneration neben Füße hochlegen zum Beispiel Massagen, ein Saunabesuch oder ein warmes Bad bewährt.

Gesunde Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle: Um den Kohlenhydrat- und Proteinspeicher nach einem intensiven Radtraining wieder komplett aufzufüllen, sind fettarme, vollwertige Nahrungsmittel wie Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Ei und Magerquark ideal. Ebenfalls wichtig: genug trinken! Wer ausdauernd Rad fährt, verliert durch das Schwitzen Flüssigkeit und wertvolle Mineralien. Diese müssen durch Getränke ersetzt werden. Entscheidend für eine gute Regeneration ist die Wahl der Flüssigkeit. Optimal ist beispielsweise Apfelschorle, wobei Saft und stilles Mineralwasser im Verhältnis 1:3 gemischt werden sollten. Die saure, zuckerarme Apfelschorle füllt die Energiespeicher wieder auf und verhindert Unterzuckerung beim Sport! Die Schorle sollte nicht zu kalt sein und langsam getrunken werden. ◀

Die besten Übungen

KNIEBEUGE

Für die Kraft und Ausdauer

Mit dieser Übung wird die Ausdauer trainiert. Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Nun die Knie beugen und das Gesäß nach hinten unten schieben. Die Knie bleiben dabei über dem Mittelfuß. Danach wieder in den Stand aufrichten.



HINWEIS:

Grundsätzlich gilt für alle Trainingseinheiten: Einen durchgängig leichten Tritt bei hoher Drehzahl (80 U/min) und niedrigem Widerstand wählen. Oder anders gesagt: Möglichst ganz locker spazieren fahren. Und: Am besten zusätzlich 2 bis 3 mal pro Woche die Übungen (siehe Fotos) durchführen.

SCHULTER-NACKEN-DEHNUNG

Mobilisationsübung

Diese Übung ist gut für die Mobilisation des Oberkörpers. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper. Jetzt den Kopf zu einer Seite neigen und die Handfläche der gegenüberliegenden Seite sanft nach unten Richtung Boden schieben. Die Position für 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



SEITSTÜTZ

Für die Kraft

Der Seitstütz ist eine gute Kraftübung. Stützen Sie sich seitlich mit übereinanderliegenden Beinen auf einem Unterarm ab. Der Ellbogen befindet sich direkt unter dem Schultergelenk. Den freien Arm senkrecht nach oben strecken. Den Rumpf auf Spannung halten, sodass sich das Becken auf einer Höhe zwischen Oberschenkel und Oberkörper befindet. Die Position halten.



HOHE WECHSELSPRÜNGE MIT ÜBERKREUZEN

Für die Ausdauer

Diese Übung ist gut für die Ausdauer: Stellen Sie sich hüftbreit hin. Die Arme neben dem Körper anwinkeln. Jetzt ein Knie so hoch wie möglich anheben. Den Arm auf der gleichen Seite zurückführen. Den anderen Arm nach vorn und Ellbogen und Knie vor dem Rumpf zusammenführen. Mit dem Standbein explosiv vom Boden abdrücken. Im Wechsel nun mit dem rechten und linken Knie nach oben. Zwischen dem Seitenwechsel erfolgt jeweils ein kleiner Zwischensprung. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.



SCHWIMMER

Für die Kraft

Das trainiert die Kraft: Legen Sie sich auf den Bauch, die Fußspitzen aufstellen und die Arme über den Kopf strecken. Die Arme sowie der Kopf sind leicht angehoben. Die Handflächen zeigen nach unten. Nun die Ellbogen beugen und die Arme eng am Körper nach hinten ziehen und wieder strecken. Der Blick bleibt während der gesamten Bewegungsausführung nach unten gerichtet.



DYNAMISCHER WECHSEL IM BREITEN GRÄTSCHSTAND

Mobilisationsübung

Nehmen Sie einen breiten Grätschstand ein. Die Füße stehen parallel, die Hände liegen an den Hüften. Nun ein Knie beugen und den Körperschwerpunkt auf die Seite des gebeugten Knies verlagern. Das andere Bein bleibt gestreckt. Im Wechsel das rechte und linke Knie beugen. Die Position jeweils für wenige Sekunden halten. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.



Egal, ob Sie Ihre Kraft oder Ausdauer trainieren möchten, die eigene Sicherheit ist das A und O. Tragen Sie beim Radfahren einen Fahrradhelm!