



Mag. Dr. med. Ines Berger-Uckermann

Radfahren – Tipps der Sportmedizin

Mit dem Frühling kommt auch die Lust aufs Radfahren. Wer sich seine Grundlagenausdauer den Winter über nicht am Ergometer erhalten hat, sollte langsam starten: Je nach Ergebnis des sportmed. Fahrrad- und Muskelchecks 30 min bis 2 Stunden, regelmäßig zwei bis dreimal pro Woche.

Durch die einseitige Belastung am Rad ist die Muskulatur im Schulter-, Nacken- und Brustbereich verkürzt. Entgegenwirken kann man durch Dehnung- und Mobilisierungsübungen in diesem Bereich und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Wichtig: Viel trinken! Der Flüssigkeitshaushalt muss hoch sein. Schon beim Frühstück mehr trinken, dann eine halbe Stunde vorm und während des Radfahrens. Ich empfehle lauwarme Sportgetränke, Wasser, Verdünnungssäfte – aber nicht zu süß, weil dies das Durstgefühl erhöht.

Geheimtipp

Unmittelbar vor dem Radfahren nicht intensiv dehnen! Der Grund: Durch das Dehnen werden die Muskeln länger, was für die Kraftentwicklung nicht förderlich ist. Richtig ist: Vor dem Start nur kurz „andehnen“. Während der Fahrt pausieren, auslockern und nachdehnen!



Mag. Dr. med. Ines
Berger-Uckermann
Nikolaigasse 39, 9500 Villach
Tel.: 04242 27570
www.sportundmedizin.at

ANZEIGE



Radprofi Uwe Hochenwarter lässt sich von Sportmedizinerin Ines Berger-Uckermann durchchecken

Richtig Radeln

Der Winter war hart und lang, jetzt steigen endlich wieder die Temperaturen. Höchste Zeit für Rad-Breitensportler, das Trainingsrad aus dem Keller zu holen. Doch halt! Einfach raufsitzen und losretten spielt sich nicht.

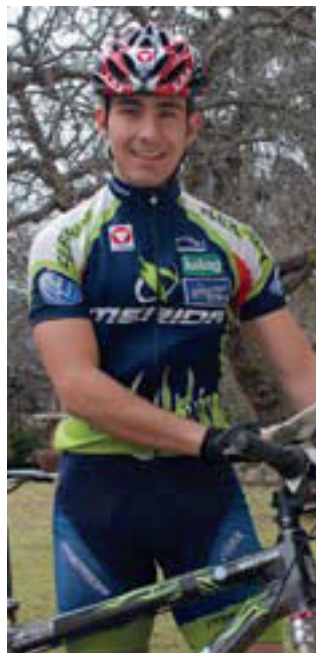
Wer beim Radeln auch noch Spaß haben will, sollte einige Tipps beachten:

Richtige Vorbereitung

Wer Rad fährt, braucht Kondition. Die haben wir uns entweder über den Winter auf einem Ergometer erhalten, oder – was bei vielen Hobbyradlern häufiger der Fall ist – wir beginnen wieder bei Null. „In diesem Fall muss man Radmuskulatur und Herz-Kreislaufsystem langsam an die Belastung gewöhnen“, ermahnt Ines Berger-Uckermann, Sportmedizinerin aus Villach. Um in Schwung zu kommen, ist regelmäßiger Sport unabdingbar: Zwei bis drei Mal die Woche sollte man schon in die Pedale treten. Wie mach' ich das richtig? Uckermann: „Zuerst trainiere ich die Umfänge, erst dann steigere ich die Belastung.“

Richtiges Material

Nicht nur die müden Knochen sind eingerostet, auch unser fahrbarer Untersatz. Der KTZ-Tipp: Bringen



Juniorenweltmeister Kevin Haselsberger lässt sein Bike von „Rad & Service“ in Schuss bringen.

Sie Ihr Rad zum Service: Ketten schmieren, Reifendruck checken, alle Schrauben nachziehen, Bremsen und Schaltung einstellen, ... es gibt viel zu überprüfen.

fen. „Wenn du das Rad zu Saisonbeginn zum Service bringst, kommst du gut über die Saison“, weiß Peter Wrolich, Kärntens Rad-sport-Ikone und Präsident des Kärntner Radsportverbandes.

„Nicht auf die Rahmenhöhe vergessen“, ergänzt Günther Naschenweng von Rad & Service in Villach. „Kinder wachsen rasch. Da muss das Rad unbedingt angepasst werden!“ Naschenweng weiß, wovon er spricht. Villachs Profiradler wie Uwe Hochenwarter, Matthias Hoi, Jan Sokol, Kevin Haselsberger oder die Gebauer-Brüder Alex und Robert vertrauen auf seine Kompetenz.

Richtige Haltung

Wer richtig im Sattel sitzt, hat beim Radeln viel mehr Gaudi. „Schmerzen in Rücken und im Nacken kommen von der falschen Sitzposition“, weiß Wrolich. „Mein Tipp: Gehen Sie in den Fachhandel und setzen sich dort auf ein Rad. Die Fachleute schauen sich das

an und können Fehler gleich korrigieren.“ Ein kleiner Schritt, der viele Probleme beseitigt!

Richtige Ausfahrt

Rad fahren ist lustig. In der Gruppe noch mehr. „Ich möchte euch gerne zu unserem wöchentlichen Radausflug einladen“, freut sich Naschenweng auf rege Beteiligung. „Wir werden zwei Leistungsgruppen anbieten, um Euch ein angenehmes Fahren zu ermöglichen. Wir treffen uns jeden Sonntag um 11 Uhr bei Rad & Service, Italienerstrasse 77, 9500 Villach. Die Ausfahrt mit Rennrädern dauert rund drei bis vier Stunden. Das Ziel wird vor Ort vereinbart.“

Nicht auf Rennrädern, sondern mit dem Mountainbike unterwegs sind die „Villacher Wadlbeißer“. Jeweils Mittwoch geht's am Parkplatz des Fitnesscenter Injoy, Magdalener Straße 29, um 17.30 Uhr los.



FOTOSTUDIO KÖCHLMAYER VILLACH/TKK

Die Villacher Wadlbeißer treffen sich immer mittwochs zu ihren Mountainbike-Touren