

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52278/1569024/millionen-auf-dem-falschen-rad-die-deutschen-lieben-das-fahrrad-mit-dem-richtigen-waere-es-noch> abgerufen werden.

Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Millionen auf dem falschen Rad

Die Deutschen lieben das Fahrrad - mit dem richtigen wäre es noch viel schöner

28.02.2010 - 12:05 Uhr, Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Baierbrunn (ots) - Mehr als 21 Millionen Bundesbürger verbringen ihren Urlaub gern auf dem Fahrrad. Das ergab eine aktuelle Umfrage des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs (ADFC). Radfahren ist in. Erstaunlich nur, dass sich 90 Prozent der Alltagsradfahrer auf einem schlecht angepassten Zweirad abmühen, wie Untersuchungen ergaben. "Fahrräder müssen individuell angepasst werden, sonst drohen Beschwerden", sagt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln im Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber".

Das Fahrrad ist aus gesundheitlicher Sicht ein nahezu ideales Fortbewegungsmittel. Das gilt auch für ältere Menschen, selbst wenn sie Gelenkbeschwerden haben. Die runden Bewegungen beim Treten schonen die Gelenke, halten sie aber auch beweglich. Radeln baut wichtige Muskeln auf, stabilisiert den Kreislauf und weckt Freude an der Bewegung - immer vorausgesetzt, man sitzt auf dem richtig angepassten Drahtesel. Und den gibt es zuverlässig immer noch im Fachgeschäft.

Zunächst soll sich der Fahrradfahrer klar machen, wozu er das Rad hauptsächlich nutzt. Gute Fachhändler empfehlen dann das entsprechende Gefährt - und stellen es für eine ausgiebige Probefahrt zur Verfügung. Selbst wer nur einen neuen Sattel oder Lenker benötigt, sollte darum bitten, damit probefahren zu dürfen. Erst dann spürt man, ob es die richtige Wahl ist. Ein Tipp für Menschen, die sich für ein Elektrofahrrad interessieren: In Urlaubsorten kann man die recht teuren E-Bikes oft tageweise leihen. So findet man am besten heraus, ob es für einen die richtige Alternative ist.

Gymnastik-Übungen zum Mitmachen und Infos zu zahlreichen Sportarten unter www.senioren-ratgeber.de/sport-A090810FLG0R120622.html

Dieser Text ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber" 3/2010 liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de

Originaltext:

Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/52278/wort-und-bild-senioren-ratgeber>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_52278.rss2