



fahr' Rad

**...richtig gedacht,
richtig gemacht**

**pf1
5854
(56)**

BARMER
ERSATZKASSE

Inhalt

Einleitung: Für Leib und Seele	5
Was bedeutet Radfahren für die Gesundheit?	5
Gesundheit ist mehr als nur Leistungsfähigkeit	7
Der persönliche Check-up	7
Tips für den Fahrradkauf	10
Wie und wo gibt es das richtige Fahrrad?	10
Die richtige Rahmenhöhe	11
So ermitteln Sie die passende Rahmenhöhe	11
So sitzen Sie richtig	11
Der Sattel	12
Der Lenker	13
Die Schaltung	13
Mit Verzögerung: Die Bremsen	15
Die Beleuchtung	15
Gepäckträger	16
Das perfekte Nahverkehrsmittel	17
Entspannung auf dem Weg zur Arbeit	17
Einkaufen mit dem Fahrrad	18
Das Fahrrad in der Freizeit	19
Was kann ich mir zutrauen?	19
Mit dem Fahrrad auf Tour	19
Die Tagestour	20
Der Fahrradurlaub	21
Alleine oder in der Gruppe?	22
Mit Kind und Kegel: Radeln mit Kindern	24
Wenn der Nachwuchs im Kindersitz befördert wird	25
Kindermithnahme im Fahrradanhänger	26
Wenn das Kind selbst fährt	27
Die Spielregeln: Naturschutz auf zwei Rädern	29
So werden Sie fit: Das Fahrradtraining	30
Radlertypen	30
Allgemeine Tips für ein gesundes Radfahren	30
Trainingsplan und -aufbau	31
Ganz untrainiert: So beginnen Sie richtig	32
Bei gutem Trainingszustand zu beachten	32

Trainingsdurchführung: Die optimale Trainingseinheit	33
Das Aufwärmtraining	33
Das Fahrradtraining	34
Die Abkühlphase	35
Die gute Fahrtechnik	35
Gymnastik	36
Die Übungen	37
So macht's noch mehr Spaß: Die richtige Kleidung	40
Alltagskleidung	40
Trikot und Radlerhose	41
Wenn das Wetter nicht so will – Regenkleidung	42
Der Helm für Radlerinnen und Radler	43
Was unterwegs nie fehlen darf	45
Essen und Trinken	45
Werkzeug und Ersatzteile	45
Wenn Sie noch mehr wissen wollen . . .	46