



RADFAHREN

Die gesunde Freizeitaktivität

STRAMPELN SIE SICH FIT SO BLEIBEN SIE IM SATTEL
INFOS UND TIPPS SO LÄUFT ES RUND

GUTSCHEIN
für unsere Radlercreme



ALTE APOTHEKE

■ ■ ■ 125 Jahre Vertrauen

RADFAHREN STRAMPELN SIE SICH FIT

Radfahren stärkt die körperliche Leistungsfähigkeit und die allgemeine körperliche Verfassung. Es trainiert die Beinmuskulatur, die Muskulatur des Bauches, der Füße, der Arme und des Beckens. Das gesamte Kreislaufsystem mit Herz und Lunge wird durch das Fahrradfahren gekräftigt.

Dabei wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet, da der Großteil des Gewichts auf dem Sattel liegt. Deshalb eignet sich Fahrradfahren sehr gut für Personen mit Übergewicht und für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.



Generell ist Radfahren eine **gelenkschonende Sportart**. Körperliche Beschwerden können jedoch durch Überlastung oder Fehlhaltungen, sowie fehlerhaftes oder falsch eingestelltes Material entstehen. Abhilfe schaffen Sie, indem Sie in niedrigeren Gängen fahren, den Sattel richtig einstellen, bergauf absteigen und schieben oder im Stehen fahren. Wenn Sie auf eine aufrechte Haltung, gelegentliches Wechseln der Sitzposition sowie regelmäßige Pausen achten, werden anfängliche Sitzbeschwerden bald verschwinden. Bewegung an der frischen Luft und die je nach Jahreszeit unterschiedlichen Eindrücke **machen gute Laune** und lassen Sie den Alltag vergessen.

RADFAHREN SO BLEIBEN SIE IM SATTEL

Sie brauchen nicht gleich die Tour de France bewältigen! Ein **idealer Einstieg** ist es, täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren oder regelmäßig am Wochenende Fahrradtouren zu machen. Fangen Sie langsam an. Am besten trainieren Sie dreimal pro Woche. So haben Sie sich nach einem Monat eine gute Grundkondition erarbeitet.

Durch lockeres Treten während den ersten fünf Minuten geben Sie Ihren Muskeln Zeit, sich aufzuwärmen. Verbringen Sie in der ersten Woche maximal 20 Minuten im Sattel. In der zweiten können es dann schon dreimal 40 und in der dritten Woche 60 Minuten pro Trainingstag sein. Wichtig ist es aber in jedem Fall, sich beim Trainieren wohl zu fühlen. Am besten lässt sich an Ihrem Puls feststellen, ob Sie sich beim Fahrradfahren übernehmen. Die Grundregel für Trainingsfahrten im **perfekten Pulsbereich** lautet: 220 minus Lebensalter minus 30%. Eine 30-Jährige sollte mit ihrem Trainingspuls also etwa auf 130 kommen.



Ihr Rad sollte immer richtig eingestellt sein. Sind Lenker und Sattel zu hoch oder zu tief, kommt es bei längeren Fahrten zu Rückenschmerzen und Nackenverspannungen. Bei der **perfekten Sattelhöhe** erreicht das gestreckte Bein gerade so das unten stehende Pedal. Ist das Bein noch angewinkelt, muss der Sattel höher gestellt werden. Wichtig ist auch die richtige Position des Sattels. Die Nase sollte gerade nach vorn gerichtet sein. Prüfen Sie mit einer Wasserwaage, ob der Sattel auch ganz gerade sitzt.

Die häufigsten Verletzungen beim Radfahren entstehen bei Unfällen, etwa wenn der Fahrer das Gleichgewicht verliert, ein Hindernis übersieht oder bei einer Vollbremsung. Achten Sie besonders auf andere Verkehrsteilnehmer und weichen Sie aus, da Sie in der Regel der Schwächere sind. Tragen Sie immer einen **Helm**, um gefährliche Kopfverletzungen zu vermeiden. Ein Risikofaktor beim Fahrradfahren ist die Ermüdung oder Abnutzung des Materials. Wie ein Auto muss auch das Rad regelmäßig überprüft und gepflegt werden.

INFOS UND TIPPS HIER LÄUFT ES RUND

IN STUTTGART ...

- ... gab es 1990 68 km Radwege, heute sind es 160 km.
- ... gibt es etwa 6.000 Fahrradbügel, rund 35 Fahrradgaragen sowie drei Fahrrad-Service-Stationen.
- ... werden Fahrradkarten und Radroutenplaner im Internet zur Verfügung gestellt.
- ... können seit dem Frühjahr 2007 an 40 Stationen Fahrräder im Stadtgebiet ausgeliehen werden.
- ... finden seit 2006 jährlich die Stuttgarter Fahrradaktionstage – das "Sattelfest" statt. Auf dieser Informations- und Diskussionsplattform wird über die Vorteile und Möglichkeiten des Fahrradfahrens in der Landeshauptstadt informiert.

IN FEUERBACH ...

- ... gibt es seit über 20 Jahren den **TFFeuerbach Radtreff**. Unter www.tffeuerbach.de/sportbereiche/radtreff können Sie sich über die verschiedenen Radlergruppen informieren.

IM INTERNET ...

- ... **Stadt Stuttgart Radfahren:**
<http://www.stuttgart.de/item/show/210632>
- ... **Interessenverband Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club:**
www.adfc-bw.de
- ... **Stuttgarter Rad-Rundbrief:**
www.adfc-bw.de/adfc-vor-ort/stuttgart/rad-rundbrief
- ... **Tourenvorschläge finden Sie unter:**
www.outdooractive.com





LADIVAL

Sonnenschutz Lotion

200 ml 19,45 **15,95**

Sonnenschutz Creme

75 ml 14,45 **12,45**

LEUKOTAPE CLASSIC

Tape 2 cm x 10 m

1 Stück 7,35 **6,95**



HANSPLAST

Kniegelenk-Bandage

1 Stück +8,70 **15,45**

DR. MUNZINGER SPORT

Aprikosen Fruchtschnitte

50g 1,49 **1,25**



COMPEED

Anti-Blasen Stick

1 Stück 6,95 **6,25**

Blasenpflaster medium

5 Stück 5,95 **5,45**

Blasenpflaster small

6 Stück 5,95 **5,45**



DERMAPLAST
Erste Hilfe Set

16 Stück 7,95 **7,45**



POWER BAR GEL
verschiedene Sorten
41 g 1,79 **1,55**



MAGNESIUM VERLA DIREKT
Himbeere

30 Sticks 9,15 **8,45**

WALA
Arnika Wundtuch
5 Stück 4,95 **4,25**

ARNIKA D6
Globuli
10 g 7,95 **7,45**



ALTE APOTHEKE

 125 Jahre Vertrauen

Aktionsdauer der Preisangebote
15.03.2012 bis 31.05.2012

Solange der Vorrat reicht.
Änderungen und Irrtum vorbehalten.
Alle Preisangaben in Euro.

Stuttgarter Straße 51
70469 Stuttgart
Telefon: 0711 / 54 08 550
info@aa-s.de · www.aa-s.de