

Gesund im Sattel

Vorbereitung, Equipment und die richtige Ernährung: Die SBK weiß, worauf Fahrradfahrer bei Touren achten müssen

München, 29.07.2014. Einfach auf den Sattel schwingen und losfahren? Nein, so einfach ist das nicht. Denn plant man längere Touren, sollte der Körper bewusst auf diese Anstrengung vorbereitet werden. Was es dabei zu beachten gilt, weiß Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.

Vorbereitung ist die halbe Miete

Die richtige Vorbereitung hängt immer auch vom persönlichen Ziel ab: Wer sich vorgenommen hat, den Weg zur Arbeit ab sofort mit dem Rad zu fahren, der benötigt kein spezielles Training. Wer sich aber zum Beispiel an eine 80 Kilometer Tour herantasten möchte, der startet am besten mit 20 Kilometern und steigert sich schrittweise immer wieder um fünf Kilometer. „Als Faustregel gilt: Pro Woche mindestens so viele Kilometer zurücklegen, wie bei einer Tagestour gefahren werden sollen. Wer also eine weite Strecke fahren möchte, sollte im Vorfeld deren gesamte Länge innerhalb einer Woche mit dem Fahrrad zurücklegen“, erklärt Jonas Nienaber. Möchte man an einem Wettkampf oder an einer Mehrtagestour teilnehmen, ist es durchaus sinnvoll, ein spezielles Vorbereitungstraining zu absolvieren. Hier empfiehlt der Experte, einen erfahrenen Trainer oder Sportwissenschaftler zu rate zu ziehen, um sich ein maßgeschneidertes Vorbereitungsprogramm zusammenstellen zu lassen.

Auch auf die richtige Kost kommt es an

Während der Vorbereitung und auch während der Tour ist es wichtig, sich richtig zu ernähren. „Man sollte leicht verdauliche Kost vor und während langer Touren (länger als 50 Kilometer) zu sich nehmen“, erläutert SBK-Experte Nienaber. Bei den Getränken bieten sich neben Wasser auch Saftschorlen an, da diese reich an Mineralien sind. Hier sei die richtige Mischung entscheidend, das Verhältnis sollte 1:3 (Saft:Wasser) sein. „Während der Tour empfehle ich kleine Snacks wie Äpfel, Bananen und Müsliriegel“, so Nienaber. Beim Trinken während der Tour gilt die Faustregel: Pro Stunde sollten circa 0,5 Liter in kleinen Schlucken getrunken werden. Bei intensiven Belastungen und/oder starker Hitze kann sogar bis zu ein Liter Flüssigkeit notwendig sein.

Kleider machen Radler

Ein Helm sollte aus Sicherheitsgründen zur Grundausstattung gehören. Auf Touren ist zudem eine spezielle Radlerhose mit einem Schaumstoffeinsatz unverzichtbar, um das Gesäß zu schonen und Schmerzen und wund Stellen zu verhindern. Darüber hinaus ist zu Fahrradhandschuhen zu raten: Sie schützen bei Stürzen und entlasten durch die Polsterung die Hände. Für eine optimale Belüftung sorgt ein atmungsaktives Funktionsshirt, das sich anders als Baumwollhemden nicht mit Flüssigkeit vollsaugt. Immer im Gepäck sollte auch eine Regenjacke sein.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten und wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Susanne Gläser

Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-710

E-Mail: susanne.glaeser@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.sbk-typischservice.de



www.facebook.com/SBK



twitter.com/Siemens_BKK