

Pressemitteilung

Abnehmen mit Radfahren: Trainingstipps für AnfängerInnen

ROHRBACH. In Zeiten geschlossener Fitnessstudios und eingeschränkter Sportmöglichkeiten haben viele Menschen das Radfahren für sich entdeckt. Die Sportart hat viele positive Effekte für die Gesundheit und eignet sich für jedes Alter. Der regelmäßige Tritt in die Pedale ist außerdem eine gute Möglichkeit, um überschüssigem Gewicht den Kampf anzusagen. OÄ Dr.ⁱⁿ Helene Höfler, Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum Rohrbach, kennt die richtigen Tipps, damit die Kilos schnell und effektiv purzeln.

Es gibt viele Gründe, warum Radfahren so gesund ist: Radfahren bringt den Stoffwechsel in Schwung, stärkt das Immunsystem, verbessert die Lungenfunktion und beugt Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Radfahren hat zudem positive Auswirkungen auf die Reduzierung von Stressbeschwerden. Während des Radelns werden bestimmte Substanzen wie Endorphine und Serotonin produziert – diese Stoffe verursachen ein Glücksgefühl. Des Weiteren bewirkt regelmäßiges In-die-Pedale-Treten eine Verbesserung des Schlafes: Sonnenlicht reduziert die Produktion des Stresshormons Cortisol, was wesentlich zu einem guten Schlaf beiträgt. Die sanften und gleichmäßigen Bewegungen beim Radfahren sind gelenkschonend und somit auch für untrainierte oder ältere Menschen sowie Personen mit Übergewicht geeignet. Radfahren fördert die Fettverbrennung und den Muskelaufbau. Besonders das Training der großen Muskeln in Beinen und Po verbrennt viele Kalorien. Je nach Intensität, Körpergewicht und Alter werden bei einer einstündigen Ausfahrt bis zu 800 Kalorien verbrannt. Wer jedoch zu schnell und/oder zu viel fährt, riskiert auch Verletzungen und eine Überbelastung von Muskeln, Sehnen und Gelenken.

Das richtige Pensum

Besonders EinsteigerInnen sollten daher einige Regeln beachten, damit das Work-out auch nachhaltig zum Abnehmen beiträgt. *„Versuchen Sie mehrmals pro Woche kürzere Strecken von etwa 20 bis 60 Minuten zu fahren. Ist die Intensität zu hoch und/oder die Dauer zu kurz, verbrennt der Körper Kohlenhydrate, aber kein Fett. Durch mäßig intensive und gleichmäßige Belastung holt der Körper nach einer bestimmten Trainingsdauer die Energie aus den Fettdepots“*, erklärt Dr.ⁱⁿ Helene Höfler. Um bestmöglich zu trainieren und seine Leistungen auf Dauer steigern zu können, ist es wichtig, seinen optimalen Trainingspuls zu kennen. Dieser variiert je nach Alter, Geschlecht und Trainingsgrad. Da man sein Herz grundsätzlich nicht überanstrengen soll, ist darauf zu achten, dass man seinen Maximalpuls nicht überschreitet. Durchschnittlich befindet er sich bei ca. 220 minus Lebensalter. Generell kann eine Pulsuhr zur Überwachung des Trainings hilfreich sein.

Passende Ergometrie

Damit der Sport auch Spaß macht und sich keine Muskelverspannungen einstellen, sollten das Fahrrad und die Sitzposition individuell passend auf den Körper eingestellt sein. Radfahren ist auch für Menschen mit Rücken- oder Wirbelsäulenbeschwerden geeignet. Wichtig ist für sie eine möglichst aufrechte Sitzposition, denn diese entlastet Nacken und Schultergürtel.

Grünes Licht für den Einstieg

Wer länger keinen Sport betrieben hat oder an Vorerkrankungen leidet, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, sollte sich vor dem Start ärztlich durchchecken lassen. *„Auch nach einer überstandenen Corona-Erkrankung wird Hobby- und Profisportlerinnen und -sportlern vor der Wiederaufnahme des Trainings zu einer sportmedizinischen Untersuchung mit Fokus auf Herz und Lunge geraten“*, empfiehlt die Medizinerin.

Rohrbach, am 22. April 2021

Bildtext: OÄ Dr.ⁱⁿ Helene Höfler, Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum Rohrbach.
Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Radfahren ist ideal, um überschüssiges Gewicht abzubauen. Die Gelenke werden geschont, Fettverbrennung und Muskelaufbau werden angeregt. Insbesondere das Training der großen Muskeln in Beinen und Po verbrennt viele Kalorien – bis zu 800 bei einer einstündigen Fahrt, weiß OÄ Dr.ⁱⁿ Helene Höfler, Fachärztin für Innere Medizin am Klinikum Rohrbach. Sie empfiehlt, das Pensum langsam zu steigern, um Verletzungen oder eine Überbelastung zu vermeiden.

Bei zu hoher Intensität oder zu kurzer Dauer werden außerdem nur Kohlenhydrate verbrannt, aber kein Fett. Optimal ist es daher, mehrmals pro Woche etwa 20 bis 60 Minuten zu fahren. Idealerweise immer in einer möglichst aufrechten Sitzposition, um Nacken und Schultergürtel zu entlasten. *„Durch mäßig intensive und gleichmäßige Belastung holt der Körper nach einer bestimmten Trainingsdauer die Energie aus den Fettdepots“*, sagt Höfler. Zusätzlich eignet sich eine Pulsuhr, um Herz und Kreislauf zu überwachen und das Trainingsausmaß langsam zu steigern. Insbesondere AnfängerInnen und Personen etwa nach einer überstandenen Corona-Erkrankung rät die Medizinerin vorab zu einem ärztlichen Check.

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann
PR & Kommunikation Klinikum Rohrbach
Tel.: 05 055477-22250
E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at