

# Fitness auf dem Rad: Welches Fahrrad ist das Richtige?



Der Sport steht bei vielen Menschen hoch im Kurs. Zum einen wird er als Ausgleich zu einem immer stressigeren Alltag betrieben und zum anderen, um gesund und aktiv zu bleiben. Neben der passenden Ernährung braucht es jedoch ebenfalls die perfekten Gerätschaften. Hierzu zählen neben vielen anderen ebenso die Fahrräder. Denn gerade die Bewegung auf dem Zweirad liegt im Trend. Bei der Menge an Angeboten ist es jedoch nicht einfach, das richtige Fahrrad zu finden.

## Verschiedene Fahrradtypen in der engeren Auswahl

Generell ist es wichtig, sich für das Training **einen entsprechenden Trainingsplan** anzulegen. Dieser richtet sich nach speziellen Bedürfnissen und ist nicht ganz simpel zu erstellen. Schließlich hat jeder Sportler ein eigenes Fitnesslevel. Je nach Zielen und individuellem Fitnessstand braucht es entsprechend einen zielgerichteten Plan. Dabei sollte freilich vorher bereits die Frage beantwortet sein, in welcher Sportart man sich letztendlich betätigen möchte. So unterscheidet sich ein Plan für den reinen Muskelaufbau signifikant von dem des Athleten, der lieber in die Pedale tritt. Gerade für Letzter stellt sich dann die Frage, auf welchem Fahrrad der Plan umgesetzt wird?

Zugegeben, das Angebot der unterschiedlichen Fahrradtypen könnte umfangreicher kaum sein. Ein Grund hierfür ist, dass es neben den klassischen „Drahteseln“ ganz moderne Zweiräder gibt, die elektrisch betrieben werden. Für den sportlich aktiven Fahrer sind solche E-Bikes erst einmal nicht zwingend die beste Wahl. Extrem wichtig ist in diesem Bezug allerdings der Fahrradsattel. Vor allem dann, wenn viel mit dem Fahrrad gefahren wird. Minderwertige Ausführungen, zu kleine oder nicht passende führen zu kribbeln, Schmerzen bis hin zum Taubheitsgefühl im Gesäßmuskel sowie Unbehagen an den Genitalien. Insofern ist es wichtig, einen **Fahrradsattel** zu finden, der zum einen den individuellen Anforderungen gegenüber gerecht wird als auch zur Anatomie des Fahrers und dessen Sitzhaltung passt.

Für den Sportler selbst bieten sich in puncto Fahrrad generell drei Modelle an. Da wäre zum einen das Crossbike. Ein Bike, das sich optimal für längere Touren eignet und vor allem in leichtem Gelände hervorragend performt. Zudem liefert es auf diesen Strecken eine hohe Endgeschwindigkeit. Ganz genau betrachtet ist das Crossbike ein Trekkingfahrrad nur ohne Ständer, Gepäckträger oder Lichtanlage. Ebenfalls fehlen im Regelfall die Schutzbleche. Wer sein Smartphone hier befestigen möchte, braucht folglich eine hochwertige **Fahrrad Handyhalterung**. Mit dieser bleibt alles im Blick – selbst wenn die Strecke einmal deutlich länger werden sollte.

Wer lieber abseits der befestigten Wege sein Glück sucht, dem ist das Fully Mountainbike ans Herz

gelegt. Ein auf das Downhill spezialisiertes Zweirad mit entsprechenden Bremsen und Vollfederung. So werden große Hindernisse ebenso gut gemeistert wie Singletrails. Hinzu kommt, **dass die Fahrdynamik** aufgrund der erhöhten Bodenfreiheit sowie des längeren Bodenkontakts des Hinterrades verbessert ist. Wer zwar in die Natur will, aber nicht gleich den Berg hinunterfahren, der setzt auf das Hardtrail Mountainbike. Es ist optimal für Einsteiger und bietet mit dem geringen Gewicht und der speziellen Ausstattung für Wald- und Feldwege einen tollen Kompromiss.

Zu guter Letzt gibt es dann noch das klassische Rennrad. Konstruiert ist es, um ein Maximum an Geschwindigkeit zu erreichen. So lassen sich entsprechend lange Strecken schnell meistern. Es ist das perfekte Sportgerät für das Konditionstraining in der Kombination mit dem flotten Vorankommen und dem Blick auf Straßenrennen. Jedes Fahrrad jedoch sollte zum Sport unbedingt auf den Fahrer angepasst sein. Denn kleinste Abweichungen vom Optimum können dazu führen, dass Schmerzen entstehen und die sportliche Betätigung einfach keinen Spaß macht, was letztendlich kontraproduktiv für die individuellen Pläne ist.