

Was bringt mir eigentlich...? Thema: Fahrradfahren und abnehmen

Fahrrad fahren ist im Prinzip die Volkssportart schlechthin. Immerhin hat das Fahrradfahren meist nicht nur den Selbstzweck des Sporttreibens, sondern bringt uns auch von A nach B. Die grundlegende Empfehlung geht immer mehr in die Richtung, das Auto regelmäßig stehen zu lassen und das Fahrrad für den Weg zur Arbeit, zur Schule oder zum Einkaufen zu nehmen.

Wir halten uns fit, ohne das wir es merken, da wir unbewusst Sport treiben. Einfach beim Fahrrad fahren abnehmen. Was gibt es angenehmeres und einfacheres?

Was bringt uns das Fahrrad fahren wirklich?

Aktivierung der Leistungsfähigkeit

Das morgendliche Radeln zur Arbeit kann durchaus unsere Leistungsfähigkeit und Motivation im Alltag verbessern. Sie sind einfach nicht mehr so müde. Der erhöhte Serotonin-Spiegel lässt uns allgemein freundlicher wirken und reduziert Stress. Das ist wichtig für unsere Regeneration, denn im Stresszustand ist unsere Regeneration z.B. nach dem Krafttraining deutlich gebremst. . Außerdem werden wir uns automatisch mehr bewegen, das erhöht den Kalorienverbrauch.

Mit dem Fahrrad abnehmen?

Zahlen, Fakten! Der reale Verbrauch

Ein Mann, 25 Jahre, 1,80m groß, 80 Kg schwer, verbraucht bei langsamen Tempo(ca 15 Km/h) etwa 80 kcal pro Viertelstunde auf dem Rad.

Eine Frau. 25 Jahre, 1,70 groß, 65 Kg schwer, verbraucht bei dem selben Tempo etwa 65 Kcal.

Die meisten Leser können sich also irgendwo zwischen 60 und 90 Kcal pro 15 Minuten einordnen. Das ist immerhin besser als nichts, aber um ein wirkliches Kaloriendefizit zum Fettabbau aufzubauen nicht ausreichend. Zumindest nicht, wenn Sie keinen 40 Km weg zur Arbeit haben.

Wer abnehmen will, muss Gas geben!

Sport funktioniert nun einmal nicht im Anzug auf dem Weg zur Arbeit. Wenn Sie so fahren, dass Sie effektiv etwas davon haben, werden Sie verschwitzt auf der Arbeit ankommen. Die häufig getroffene Aussage, einfach mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen und ein paar mal die Treppe anstelle des Aufzugs zu nehmen, reiche schon aus, stimmt einfach nicht. Natürlich ist das besser als nichts, **aber es ist kein Sport.**

Das Fahrrad kann auch ein Sport Gerät sein,

dann aber bitte kein Fahrrad für 150 Euro aus dem Baumarkt. Wer nur so viel für Equipment über hat, sollte das Geld lieber in ein Paar gute Laufschuhe investieren. Mit einem Billigfahrrad kann man leider keinen ernsthaften und effektiven Sport betreiben. Wer ordentlich Gas gibt(25-30 Km/h) kann über 320 Kcal pro 15 Minuten verbrennen. Die entsprechenden Reize auf den Körper sorgen außerdem für einen dauerhaft erhöhten Verbrauch.

Es muss nicht unbedingt der beschriebene Level sein. Es gilt aber, wer kein Gas gibt, hat auch keinen Erfolg. Es kommt in erster Linie darauf an, dass ein persönliches Belastungsempfinden statt findet. Denn nur, wenn wir unseren Körper fordern, passt er sich an.