

Mit Fahrtechnik fit werden für die neue Fahrradsaison

von Thomas Geisler - Mittwoch, 22. Februar 2023

https://www.pd-f.de/2023/02/22/mit-fahrtechnik-fit-werden-fuer-die-neue-fahrradsaison_17986



Um im Frühjahr in die Fahrradsaison zu starten, muss nicht nur das Fahrrad geputzt sein. Auch Radfahrende sollten ein wenig üben, bevor sie sich wieder aufs Rad schwingen. Der pressedienst-fahrrad gibt Tipps, wie man schwungvoll und sicher in den Frühling startet.

Egal, ob Sportler:in oder Alltagsradelnde. Wichtig ist, schon vor den ersten Fahrten mit lockeren Stabilitäts- und Dehnübungen den Körper zu trainieren. „Das bringt eine gewisse Grundfitness der Muskulatur und hilft, Schmerzen beispielsweise im Rücken- und Nackenbereich vorzubeugen, indem die Muskulatur besser auf die Belastung vorbereitet wird“, erklärt Lothar Schiffner vom Ergonomiespezialisten [Ergon](#). Viele Dehnübungen lassen sich einfach in den Alltag integrieren und sorgen dafür, dass der Körper über den Winter nicht „einrostet“.

Auf- und Absteigen trainieren

Bevor man anschließend die Tour startet, lohnen sich Proberunden auf einem großen Parkplatz oder einem anderen wenig befahrenen Ort. Dort kann man sich wieder langsam an das Radfahren herantasten, indem man ein paar Meter fährt, dann anhält, kurz einen Fuß auf den Boden stellt und wieder losfährt. „Das klingt im ersten Moment einfach, ist aber wichtig, um ein Gefühl für das Rad nach einer längeren Pause zurückzubekommen. Fußballspieler:innen wiederholen auch ständig ihre Grundlagen wie Pass und Annahme. Ähnlich muss man sich das auch beim Fahrrad vorstellen: Ein Training der Basics hilft im Alltag enorm“, erklärt Anja Knaus vom [E-Bike](#)-Hersteller [Flyer](#) die Hintergründe. Zur Verbesserung der Koordination kann man bewusst auch einmal mit dem „falschen“, also ungewohnten Bein absteigen. Und wichtig für E-Biker:innen: Nicht immer im höchsten Modus fahren, sondern

langsam mit den unteren Unterstützungsmodi herantasten.

Langsam fahren will gelernt sein

Speziell das Langsamfahren will nämlich gelernt sein, da hier Konzentration und Koordination wichtig sind, um die Balance zu halten. Deshalb gilt es, gerade die langsamen Passagen gezielt zu üben. „Dazu gehören einfache Bremsübungen, das anschließende wieder Losfahren ohne Absteigen oder Handzeichen geben. Das sind Situationen, die im Alltag immer wieder auftreten können und deshalb sowohl auf ebenen Flächen wie auch im Gelände geübt werden müssen“, rät Felix Pätzold vom Fahrradhersteller [Ghost](#). Zum Trainieren des Kurvenfahrens bietet sich das Fahren von kleinen und großen Kreisen an, auch ein paar Achter können dabei sein. „Dabei dürfen die Geschwindigkeit und der Radius der Kurven sowie der Untergrund immer wieder variieren“, so Pätzold. Wichtig bei der Kurvenfahrt: Dorthin blicken, wohin man fahren will.

Richtig in die Bremse greifen

Eine weitere wichtige Übung: bewusste Vollbremsungen aus voller Fahrt machen. „So weiß man, wie sich das Rad bei einer Vollbremsung im Notfall verhält und kann es besser handeln. Nur wer weiß, wie sich ein blockiertes Rad anfühlt, kann es in der Gefahrensituation auch richtig beherrschen“, sagt Daniel Häberle vom Fahrradhersteller [Cannondale](#). Zudem kann man gleich testen, ob die Bremsbeläge ihre volle Stärke noch haben oder ausgetauscht werden müssen. Entscheidend beim Bremsen: Vorder- und Hinterradbremse gemeinsam dosiert betätigen. Das verkürzt die Bremswege und verhindert einseitiges Blockieren!

Grundsätzlich: vorausschauend fahren

Wie immer im Straßenverkehr gilt auch auf dem Fahrrad: vorausschauend fahren! Wenn der Blick nicht unmittelbar vor dem Vorderrad klebt, sondern einige Meter voraus ist, fällt es viel leichter, Hindernisse rechtzeitig zu erkennen und mit Ruhe und genügend Zeit zu meistern. Auch das kann man üben. Hektische Lenk- oder Bremsmanöver kann man sich so meistens ganz sparen.

Thomas Geisler | [pressedienst-fahrrad](#)

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(6 Bilder\)](#)

[Express Bildauswahl \(6 Bilder\)](#)

[Bildauswahl zum Thema \(28 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Zehn Schmerzen beim Radfahren – und was man dagegen tun kann](#)

[Rückenfreundlich Radfahren](#)

[Schmerzfrei radfahren – Die Sattelleinstellung macht's](#)

[Frühjahrscheck für das Fahrrad](#)

Passendes Bildmaterial

übungen für den Saisonstart

