

Sport für Körper und Geist

23.01.2013, 20:23 | Sport

Pressemitteilung von: *Muskel-Guide.de*

Immer mehr junge Leute starten eine Leidenschaft für Sport, um Sesshaftigkeit zu bekämpfen. Die Arbeit am Büro schadet dem Körper und dem Geist. Dafür beginnen die Leute, an Wochenenden immer mehr aus dem Haus zu gehen und Sport im Freien zu treiben. Ob Extremsport, Cycling, Klettern oder einfach Wandern: Alle Sportarten sorgen dafür, Körper und Geist fit zu halten.

Viele Leute fahren gern Fahrrad. Das Fahrradfahren gehört zu den gesündesten Sportarten und trägt zum Abnehmen sowie zum Erhalt der eigenen Gesundheit bei. Selbst für Sport-Anfänger bietet die regelmäßige Fahrradtour die Möglichkeit, effektiv und langfristig abzunehmen.

„Damit ist das Fahrradfahren deutlich einfacher auszuführen, als der Besuch im Fitnessstudio. Dies liegt auch an der Tatsache, dass man dieses Konditionstraining gut in den eigenen Alltag einbinden kann und somit sich nicht mehr extra Zeit für die Trainingseinheit nehmen muss“, sagt Tobias Fendt, Betreiber des Fitness-Blogs www.muskel-guide.de. Wenn man zur Arbeit nicht mehr mit dem Auto fährt, sondern auf den Drahtesel steigt, so lässt das bereits die Kilos purzeln. Weniger effektiv sind kurze Strecken, dafür kommt man mit längeren Ausdauertouren schneller zum Erfolg.

„Um mit dem Fahrrad effektiv abnehmen zu können, sollte nicht nur auf die Länge der Strecken geachtet werden, sondern auch auf die korrekte eigene Ausstattung. Ein Klapperrad fördert weder die Kondition, noch den Abnehmprozess“, rät Tobias Fendt. Ganz im Gegenteil: Dadurch wird das Abnehmen oft zur Qual, erklärt der Fitnessexperte.

Ein Erfolg stellt sich allerdings nur dann ein, wenn das Fahrradfahren langfristig betrieben wird. Zu den Dingen, die ein Radfahrer benötigt, zählen unter anderen: ein Trekking- oder Tourenrad, ein Fahrradhelm, ein Pulsmesser, eine Fahrradkarte bei längeren Touren, etwas zu trinken und natürlich die eigene Motivation. Hat man all diese Sachen, so kann man sicher gehen, dass die Kondition zunimmt und das Gewicht sinkt. Man muss sich aber auch gedulden und mit dem Training – vor allem am Anfang – nicht übertreiben. „Zu viel und zu schnell ist ineffektiv und führt fast immer zum Jo-Jo-Effekt. Auch beim Training mit dem Fahrrad ist dies nicht anders. Hier gilt es vor allem, wie bei allen Ausdauersportarten, eine bestimmte Pulszahl einzuhalten. Zwischendurch sind kurze Sprints mit einer zu hohen Pulszahl durchaus vertretbar“, erklärt Tobias Fendt. Die höchste zu erreichende Pulszahl lässt sich mit der Formel $220 - \text{das eigene Lebensalter}$ berechnen.

Wie diese Berechnung funktioniert, aber auch andere Tipps und Tricks für Radfahrer führt Tobias Fendt unter <http://www.muskel-guide.de/cardio-ausdauer/mehr-kondition-mit-fahrradfahren-ausdauer-trainieren-und-abnehmen-mit-dem-bike/> an.

Portrait

Über Muskel-Guide.de

Muskel-Guide.de bietet einen ganzheitlichen und ausführlichen Überblick über erfolgreichen Muskelaufbau, einer zielgerichteten Ernährung und zum Thema Fitness allgemein. Der Fitness-Experte Tobias Fendt gibt auf der Website Einblick in seinen Erfahrungsschatz aus jahrelangem Training. Er zeigt anhand detaillierten Beiträge auf, was es für einen schnellen Muskelaufbau alles benötigt und wie man diesen am besten erreicht. Fendt hat sein Wissen über Sixpack Training, Muskelaufbau und Ernährung in verschiedenen Online-Produkten erfolgreich veröffentlicht.

News-ID: 692632 • Views: 718 (Stand: 12.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/692632/Sport-fuer-Koerper-und-Geist.html>