

*„oder einfach mal
zwischen durch!“*



**10 Übungen, die Sie fit für
das Radfahren machen**

„Wenn du 30 und unbeweglich bist, bist du alt –
wenn du 60 und beweglich bist, bist du jung!“
(Joseph Pilates)

Dieses Zitat trifft vor allem für das täglichen Leben zu. Bewegung ist wichtig – dazu gehört für viele Senioren auch das regelmäßige Radfahren. Ebenso wichtig ist es aber auch für die Bewegung vorbereitet zu sein. Sie können diese zehn einfachen Übungen vor Ihrem Ausflug, nach Ihrem Ausflug „oder einfach mal zwischendurch machen“. Sie brauchen dazu keine Hilfsmittel, außer Ihrem Rad natürlich. Die Intensität der Ausführung bestimmen Sie selbst – ein „angenehmes Ziehen“ darf es aber schon sein.



1

ARMKREISEN RÜCKWÄRTS

Sie kreisen Ihre gestreckten Arme zuerst langsam, dann etwas schneller von vorne nach hinten. ▶ *10-mal*



2

BEIDSEITIGES ARMPENDELN

Lassen Sie Ihre gestreckten Arme neben Ihrem Oberkörper anfangs locker, später immer höher pendeln – bewegen Sie Ihren Oberkörper locker im Rhythmus mit.

► *Führen Sie dies ruhig eine Minute aus – Sie wärmen sich damit auf.*



3

BLICK NACH LINKS UND RECHTS

Drehen Sie Ihren Kopf soweit wie möglich nach links und rechts – Sie dürfen gerne 1-2-mal „nachfedern“. ▶ *5-mal pro Seite*



4

OHR AUF DIE SCHULTER

Neigen Sie Ihr linkes Ohr zur linken Schulter, ohne diese zu heben, und schieben Sie den gestreckten rechten Arm mit dem Handballen kräftig zum Boden – *halten Sie die Position ca. 30 Sekunden*. Sie dürfen auch hier etwas „nachfedern“.

Führen Sie die Übung auch mit der anderen Seite durch.

5

OBERKÖRPER DREHEN

Strecken Sie Ihre Arme fest nach links und rechts von Ihnen und drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie es Ihnen angenehm ist nach links und rechts. Auch hier dürfen Sie gerne etwas „nachfedern“. ▶ *5-mal pro Seite*



6

SEITNEIGE

Strecken Sie Ihren linken Arm weit in die Höhe und neigen Sie Ihren Oberkörper in einem großen Bogen zur rechten Seite – Sie fühlen sich wie ein Bogen. Unterstützen Sie sich damit, dass Sie mit Ihrer rechten Hand in die rechte Hüfte schieben. Sie dürfen auch hier wieder etwas „nachfedern“. Führen Sie die Übung auch mit der anderen Seite durch. ▶ *ca. 20-30 Sekunden*



7

„UNKRAUT ZUPFEN“

Lassen Sie Oberkörper, Kopf und die Arme nach vorne hängen und pendeln Sie von der Mitte nach links, nach rechts und zwischen Ihren Beinen durch – ziehen Sie dabei Ihren Bauch etwas ein. Die Beine dürfen leicht gebeugt sein. ► *30-60 Sekunden*





8

FAHRRAD AUFHEBEN

Legen Sie Ihr Rad seitlich auf den Boden – gehen Sie ganz nahe mit einem geraden Rücken in die Knie, heben Sie das Rad am Lenker und am Sattel an und schieben Sie es nach vorne bis es vor Ihnen steht – anschließend führen Sie mit geradem Rücken das Rad langsam wieder zu Boden. ► *Führen Sie die Übung ruhig öfter als einmal durch.*

9

DURCHSTEIGEN

Sie stehen seitlich neben dem Rad und halten den Lenker – heben Sie nun ein Bein so hoch wie möglich und steigen einmal komplett mit beiden Beinen „durch“ den Rahmen auf die andere Seite... und wieder zurück. ▶ *3-5-mal*



10

SCHULTERBLICK ABWECHSELND

Sie stehen mit Ihrem Rad zwischen den Beinen und halten es am Lenker fest – drehen Sie nun den Kopf so weit wie möglich nach hinten. Beachten Sie dabei, dass sich der Lenker nicht mitbewegt. ► *5-10-mal*



Für mehr Sicherheit

wichtige Übungen zum Pedelecfahren



Anfahren

Tretunterstützung nicht unterschätzen

- ✓ Pedalstellung waagrecht
- ✓ kleinen Gang einlegen
- ✓ maximal Unterstützungsstufe ECO



Bremsen

Gewicht des Pedelecs beachten

- ✓ immer beide Bremsen dosiert verwenden
- ✓ Zielbremsen vor einem Hindernis
- ✓ Stotterbremsung bergab, verhindert heiße Bremsen



Handling-Übungen

Fahrverhalten und Gleichgewicht trainieren

- ✓ langsam fahren mit und ohne Motor
- ✓ Fahreigenschaften bei verschiedenen Unterstützungsstufen testen
- ✓ Slalom fahren
- ✓ entlang einer geraden Strecke
- ✓ Achter fahren
- ✓ einhändig fahren, Handzeichen üben
- ✓ umschaun beim Fahren



Hinweis:

Bitte üben Sie nur auf einem befestigten Platz, ohne Verkehr und immer mit Helm.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Polizeipräsidium Mittelfranken –
Sachgebiet E 4 Polizeiliche Verkehrsaufgaben
Jakobsplatz 5, 90402 Nürnberg
Telefon: 0911 2112-1401

Layout und Fotos:

Polizeipräsidium Mittelfranken – Präsidialbüro
stock.adobe: Handling, Ali; Angel, helenedevun

Druck:

JVA Straubing

