

## Vorsorgeprogramm für Körper und Rad

**Anlässlich der BR-Radltour: Was Radfahren für Ihren Körper tut und Sie für Ihr Zweirad tun können**

**München, 04.08.2015. Auf den ersten Blick haben der menschliche Körper und ein Fahrrad wenig gemeinsam – oder? Doch! Denn beide müssen gepflegt und mit den richtigen Mitteln fitgehalten werden. Wie das funktioniert, erklärt Jonas Nienaber, Radexperte und Sportwissenschaftler bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK.**

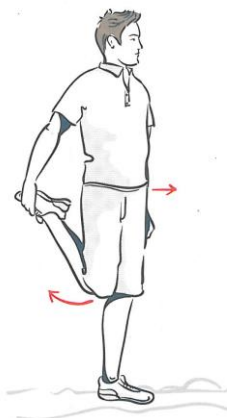
### Gesund dank Rad

Wie andere Ausdauersportarten hat das Radfahren vielfältige positive Effekte auf beispielsweise das Herz-Kreislauf-System, das Körpergewicht, den Fettstoffwechsel, die Muskulatur und das Immunsystem. „Durch das Sitzen auf dem Sattel werden Knie und Sprunggelenke im Vergleich zum Joggen weniger belastet, da etwa 80 Prozent des Körpergewichts auf dem Sattel ruhen. Das macht Radfahren insbesondere für Sporeinsteiger oder Übergewichtige empfehlenswert“, erklärt Jonas Nienaber. Über die Trittfrequenz und die Gangschaltung lasse sich der Widerstand individuell regulieren, sodass bereits mit sehr niedrigen Intensitäten mit dem Fahrradfahren begonnen und erste Erfolge erzielt werden könnten: „Wer regelmäßig Rad fährt, wird sich nicht nur fitter fühlen, sondern auch merken, dass entspanntes oder sportliches Fahren ein wunderbares Anti-Stress-Mittel ist“, erklärt der Sportexperte.

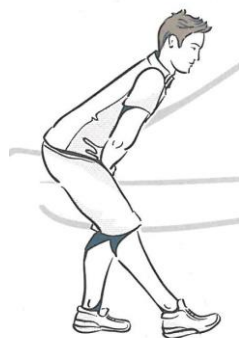
### Aufwärmen und abkühlen

Ob Freizeit- oder Profisportler – es gilt: Kein Training ohne Warm up, der Körper muss erst einmal auf Betriebstemperatur kommen. Dazu reicht es beim Radfahren aus, es in den ersten Minuten einfach ein wenig entspannter angehen zu lassen. Nach der Runde auf dem Rad ist es dann ebenso wichtig, die Muskeln zu Dehnen, um Muskelkater vorzubeugen und Muskelverkürzungen auf lange Sicht vorzubeugen. „Hier reichen schon einige wenig Übungen aus, die vor allem die Bein- und Rückenmuskulatur stretchen sollen“, führt Nienaber aus.

Dehnübungen:



Oberschenkel Vorder- und Rückseite



Wadenmuskulatur



Nackelmuskulatur

## „Gesundes“ Rad

Nicht nur der Körper will in Schuss gehalten werden. Auch ein Zweirad will gepflegt sein. Dann ist es nicht nur schöner anzusehen, sondern bietet in vielen Bereichen auch wesentlich mehr Sicherheit. „Regelmäßiges Schmieren mit Öl ist besonders für die Kette wichtig, nicht nur aktuell auf der BR Radtour“, erklärt SBK-Experte Nienaber und ergänzt: „Rost sollte vorab mit einer Drahtbürste und Rostentferner entfernt werden.“ Um zu gewährleisten, dass die Bremsen nicht versagen – ungeübte Radfahrer bringen es bergab auf bis zu 30 km/h – solle man sich in regelmäßigen Abständen versichern, dass auf den Bremsen noch genug Belag ist. Für die Sicherheit ebenso wichtig seien die Reifen. „Um zu prüfen, dass diese noch gut in Schuss sind, reicht ein Blick auf das Profil. Ist es noch ausgeprägt und weist keine Risse auf, kann man sorgenfrei in die Pedale treten. Ist es hingegen abgefahren, sollte man in neue Schläuche investieren – die Reifen sind schließlich das wichtigste Verbindungsstück zur Straße.“

## Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

## Für Rückfragen:

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Evelin Steinberger

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-161

**E-Mail:** evelin.steinberger@sbk.org

## Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)