

WIE MAN RADFAHRT IN 5 SCHRITTEN

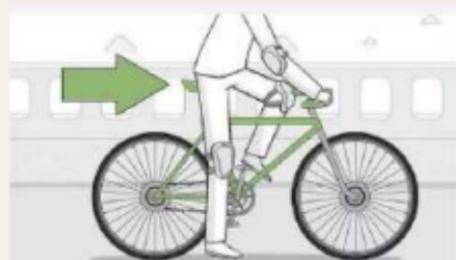
1 - HELM UND RADFAHR-OUTFIT TRAGEN



Helme, Knieschützer und Ellbogenschoner schützen die Gelenke und bewahren vor Schürfwunden. Deshalb ist das Tragen für jeden empfohlen.

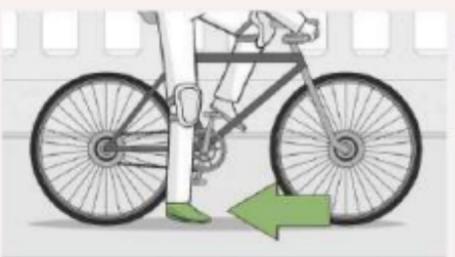
2 - DEN FAHRRADSITZ ANPASSEN

Den Radsitz so weit nach unten stellen, das man während man auf dem Rad sitzt beide Füße auf den Boden stellen kann. Dadurch kann man sich mit den Füßen bremsen bevor man fällt.



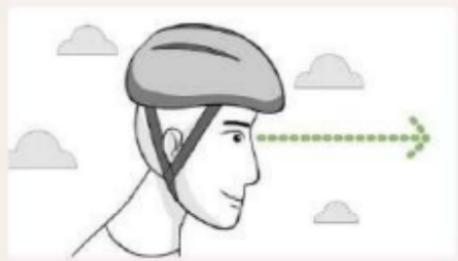
3 - EINEN FUß AUF DEN BODEN STELLEN

Es macht keinen Unterschied welche Seite es ist, aber die dominante Seite fühlt sich meist natürlicher an. Ein Rechtshänder würde zum Beispiel auf der linken Seite des Rades stehen.



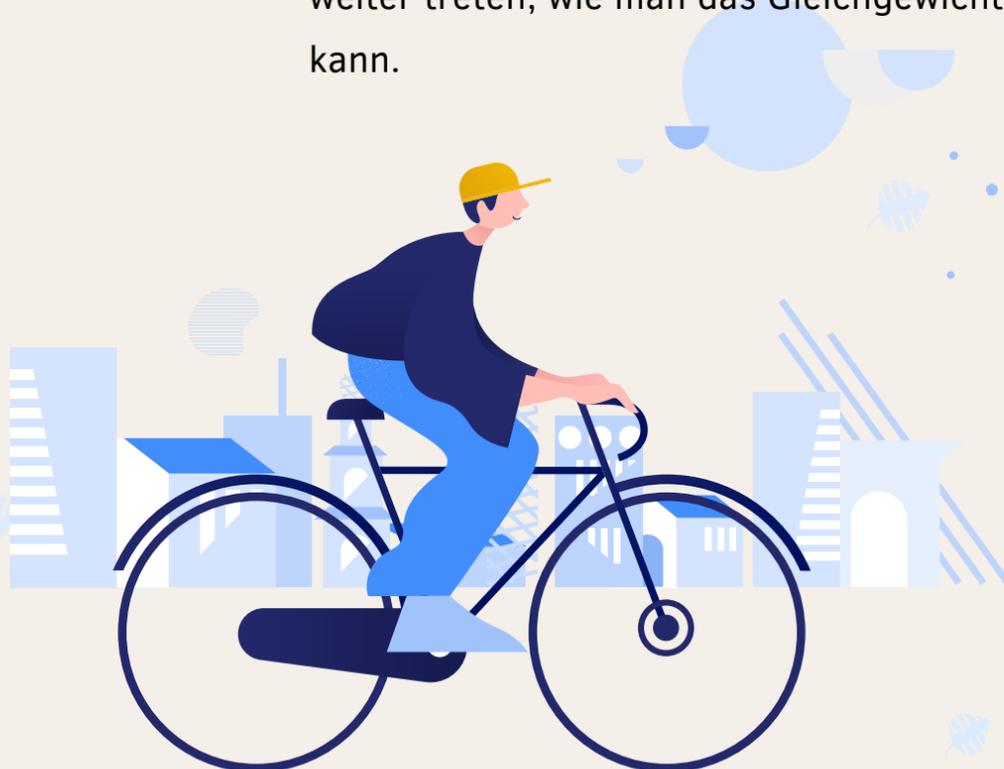
4 - GERADEAUS SCHAUEN

Wenn man ein Hindernis anschaut, wird sich das Rad in diese Richtung bewegen. Daher sollte man sich darauf fokussieren, in die Richtung zu schauen, in die man fahren möchte. Gefahren oder andere Ablenkungen beim Radfahren zu ignorieren, braucht etwas Übung.



5 - BEGINNEN ZU TRETEN

Mit einem Fuß am Boden beginnen. Er sollte flach auf dem Pedal liegen und der andere Fuß sollte nach oben zeigen. Mit dem Fuß am Boden abdrücken, den anderen Fuß auf das andere Pedal legen und schon geht es los! Solange weiter treten, wie man das Gleichgewicht halten kann.



Mehr Infos!

