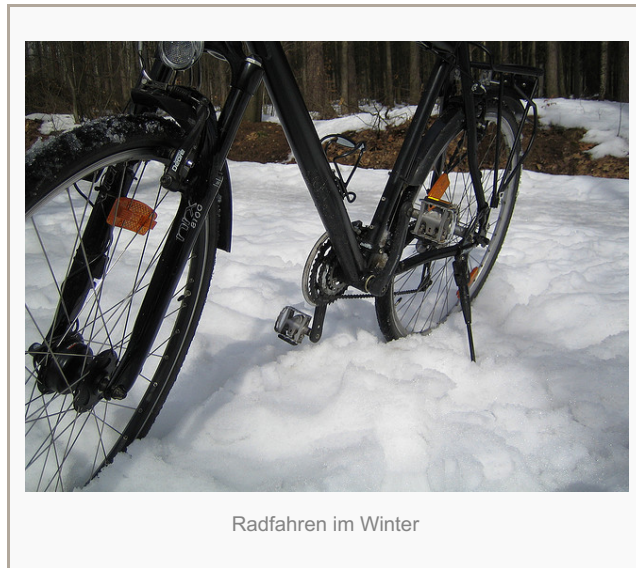


Die beste Funktionsunterwäsche beim Fahrrad fahren

 bikes-test.de/die-beste-funktionsunterwaesche-beim-fahrrad-fahren/

17.11.2015

Die verschiedensten Sportarten erfordern die unterschiedlichste Spezialkleidung. Auch beim Biken sollte man auf die richtige Sport Unterwäsche setzen. Egal, ob beim Radfahren im Winter oder im Sommer. Wir werden dieses Thema hier heute behandeln und Tipps und Tricks für den Kauf einer solchen Thermobekleidung, beziehungsweise Funktionsbekleidung geben. Zum einen gibt es nämlich klassische Fahrradbekleidung, an die man denken sollte, zum anderen aber empfiehlt es sich gerade im Winter auf gute Thermounterwäsche zu setzen, wenn man sich vorgenommen hat hier auf eine gute Ausrüstung Wert zu legen und den Körper beim Radeln zu wärmen. Nicht umsonst setzen auch Skifahrer auf derartige Kleidung oder Unterwäsche. Wir werden hier auf das allseits beliebte Zwiebelprinzip eingehen und erklären, welche Materialien am häufigsten bei Funktionskleidung zum Einsatz kommen.



Radfahren im Winter

Welche Bekleidung gibt es und welche ist angebracht?

Gute Sportbekleidung zum Fahrradfahren sollte unbedingt strapazierfähig sein. Die Radbekleidung, wie beispielsweise die Shorts oder eine Radlerjacke muss Witterungen trotzen können und sich der Form des Körpers perfekt anpassen. Zudem sind Materialien hoher Qualität wichtig, um den Körper bestmöglich vor Kälte und zu hoher Temperatur zu schützen. Oftmals besteht Funktionsbekleidung deshalb aus Merinowolle oder aus Polyester, unter [\[Link entfernt\]](#) sind die verschiedenen Materialtypen genauer aufgelistet. Dieses Material schützt besonders gut vor Wind oder Regen.

Noch wichtiger ist gute Bekleidung zum Fahrradfahren aber vor allem, um Verletzungen zu vermeiden. Die Grundausrüstung sollte unbedingt aus einer guten Radlerhose, einem Radtrikot und Radschuhen oder Allround-Schuhen bestehen. Thermounterwäsche ist im Winter empfehlenswert. Zur Basisausstattung darf natürlich auch ein guter und TÜV-geprüfter Fahrradhelm nicht fehlen. Hersteller wie Alpina oder Abus haben hier preisgünstige und dennoch empfehlenswerte Modelle auf den Markt gebracht. An kalten Tagen muss es für den Mann zwar nicht unbedingt Thermounterwäsche sein, eine Funktionsunterhose zumindest wäre aber das Minimum. Auch Atmungsaktivität ist ein wichtiges Kriterium beim Kauf der Kleidung. Funktionswäsche aus Wolle ist eher nicht zu empfehlen, aber auch hier kommt es auf die Qualität an. Eine Mischung aus verschiedenen Materialien ist ideal.

Das sogenannte „Zwiebelprinzip“

Eine Empfehlung wäre das Zwiebelprinzip bei Funktionskleidung. Die Idee dahinter begründet sich darin, dass man mit möglichst vielen dünnen Schichten dem Körper eine bestmögliche Isolation bietet und vor Kälte, aber auch zu hoher Hitzeeinwirkung schützt. Zudem kann man passend zu seinen Anstrengungen und der aktuellen Wetterlage unterschiedliche Schichten separiert abnehmen und anlegen. Hitzestau und Auskühlung kann man somit effektiv entgegen wirken. Welches System für einen am besten funktioniert hängt auch ganz von den eigenen Präferenzen ab. Mit aber das Wichtigste ist: Vorbeugung mit qualitativ hochwertiger Funktionskleidung schützt beim Sport vor Verletzungen und schafft ein angenehmeres Gefühl beim Radfahren im Winter.

(Bildmaterial: © [Radfahren im Winter](#) (Kai Timmer/Flickr, [CC BY 2.0](#)))

Copyright © 2016 [E Bikes-Test.de](#) | [Dein Fahrrad Blog & Magazin inkl. Radsport News](#) . Alle Rechte vorbehalten.

