

Kalorienverbrauch Radfahren, beim Fahrrad fahren abnehmen!

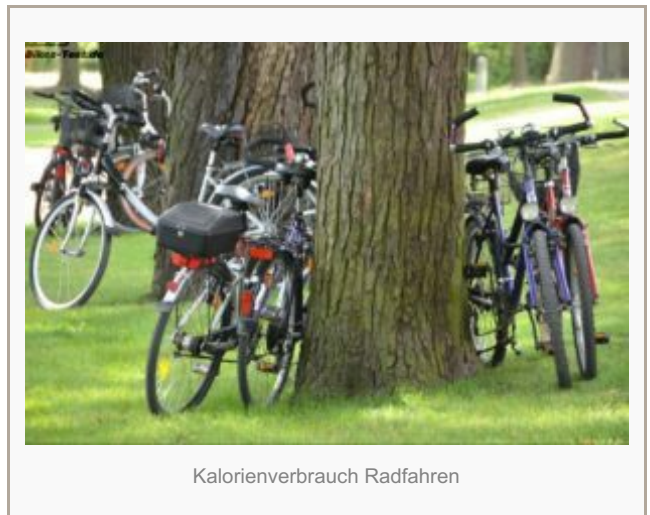
 bikes-test.de/kalorienverbrauch-radfahren-beim-fahrrad-fahren-abnehmen/

14.7.2016



Kalorienverbrauch beim Radfahren?

Wer beim Fahrrad fahren abnehmen will muss einiges beachten wenn man nichts falsch machen will. Mit der richtigen Trainingsmethodik ist ein größerer Kalorienverbrauch beim Radfahren möglich. Der genaue Verbrauch an Kalorien hängt von vielen Faktoren ab wie z.B. Alter, Gewicht und Größe, so kann ein Kalorienverbrauch beim Radfahren bei einem Menschen mit etwa 100 Kg Gewicht und einer Fahrzeit von 30 Minuten knapp 400 Kalorien betragen. Dies entspricht bereits fast eine Mahlzeit.



Kalorienverbrauch Radfahren

Was sind Kalorien?

Kalorien ist der physiologische Brennwert eines Lebensmittel im Bezug auf dem Stoffwechsel des menschlichen Organismus. Für in der EU verkaufte Lebensmittel gilt, das die Angaben auf der Verpackung verbindlich aufgeführt sein muss. Hierbei wird der Energiegehalt von Lebensmitteln in der Einheit Kilojoule (kj) pro 100 Gramm angegeben. Meist steht auch die mittlerweile veraltete Einheit Kilokalorie (kcal) zusätzlich daneben. Der Kalorien-Eigenbedarf richtet sich nach vielen Faktoren auf die ich hier aber nicht weiter darauf eingehen möchte. Generell kann man aber sagen, das eine Frau mittleren Alters und Normalgewicht einen Energiebedarf von ca. 2500 Kalorien hat. Männer kommen da schon auf 3000 Kalorien. Wer also abnehmen will muss Kalorien aktiv verbrauchen, und das funktioniert sehr gut mit Radfahren.

Warum beim Fahrradfahren abnehmen?

Fahrradfahren gehört zu den Sportarten die gelenkschonend sind, da beim aufwenden der Kraft keine größeren Kräfte auf die Gelenke und die verschiedenen Gelenkknorpel wirken. Hüft, Knie und Sprunggelenk werden bei adipösen (also stark fettleibige) Menschen anders als beim Joggen geschont. Das meiste Körpergewicht sitzt dabei auf dem Sattel und überträgt sich nicht nach unten auf die Beine und Füße. Zudem werden beim Radfahren viele Muskelgruppen beansprucht und mit regelmäßigen Radfahren gestärkt. Aufgebaute Muskeln verbrauchen darüber hinaus auch noch mehr Kalorien als untrainierte Muskeln. Der Stoffwechsel wird hierbei aktiviert und der Mensch nimmt dabei ab. Setzen Sie sich am Anfang kleine Ziele z.B. 5 KM oder auch 30 Minuten langsames Radfahren bei ebenerdige Strecke, so vermeiden Sie einen starken Muskelkater. Nach eine Weile können Sie das Tempo anziehen und Streckenlänge und auch Verlauf ändern. Ich spreche hier aus eigener Erfahrung, da ich diese Abnehmethode für mich entdeckt habe. So habe ich bis jetzt innerhalb 12 Monaten mein Gewicht von 125 Kg auf 95 Kg reduziert bei 180 cm Körpergröße. Das ganze muss natürlich begleitet sein von einer „neuen“ anderen Ernährungsweise.

Die passende Ernährungsweise

Mit Radfahren alleine nimmt man nicht ab wenn man Abends noch die Tüte Chips futtert, allerdings soll man auch keinen Hunger schieben. Die zu aufbauende Muskeln müssen schließlich mit Energie in Form von Lebensmittel beliefert werden. Ich empfehle dazu sich einmal Gedanken darüber zu machen was man so alles in sich hineinschiebt. Ich habe früher viel Toastbrot gegessen, jetzt esse ich Vollkornbrot. Auch sollte man generell zu jeden zu sich genommen Zucker in Form von z.B. Kohlenhydraten auch etwas leicht fettiges essen. Ich persönlich frühstücke mit 2 Vollkornbrote mit Belag und trinke meinen ungesüßten Kaffee oder Tee. Zum Mittagessen esse ich einen Normalteller voll mit Salatbeilage und meist noch ein kleines Sahneeis. Am Abend esse ich auch wieder 2 Vollkornbrote mit Belag. Wenn ich spät Abends noch Hunger haben sollte esse ich in der Regel 2 Tomaten mit Frühlingszwiebeln. Über den ganzen Tag verteilt trinke ich etwa 3 Liter Mineralwasser. Wichtig ist, das NICHTS dazwischen gegessen wird, auch kein Apfel oder Banane usw. da diese den Blutzuckerspiegel wieder nach oben heben was wiederum nicht ideal ist.

Am Abend wenn ich Fahrrad gefahren bin esse ich immer einen ungesüßten Magerquark, das dieser viele für einen Muskelaufbau wichtige natürliche Milchproteine (80%) und Molkeproteine (20%) hat. Das Essen eines Magerquarks am Abend hat den Vorteil das im Schlaf bei der regenerative Erholungsphase diese Proteine dabei helfen um Muskeln zu regenerieren und aufzubauen.

Meine Tipps in Kurzfassung:

- 3 Vollwertige nahrhafte und gesunde Mahlzeiten im Abstand von etwa 4-6 Std. (Morgens, Mittags und Abends)
- Süßspeisen wie Pudding, Schokolade oder Eis nur gemeinsam mit einer der Mahlzeiten essen
- Keine Naschereien zwischendurch, auch keine Früchte wie Apfel oder Banane
- Ausreichend trinken, am besten Mineralwasser oder ungesüßter Tee (mindesten 3 Liter am Tag)
- Am Abend wenn der Magen knurrt am besten Tomaten essen
- Nach dem Radfahren am besten einen Quark essen
- Auf Zucker möglichst verzichten
- Am besten jeden 2 Tag Radfahren

Die passende Helfer zur eigenen Kontrolle

Damit man seinen Erfolg auch kontrollieren kann habe ich hier ein paar „Helferlein“ zusammen gestellt die man über Amazon beziehen kann. Da wäre zuerst einmal ein [Pulsmesser](#), [Pulsgurt](#) und das Buch [Fitness-Biking](#).

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Kalorienverbrauch Radfahren.

