

Mit dem Rad zur Schule: Motivier- und Selbstbeweihräucherungs (bzw. Selbstkasteigungs-) Thread

Beitrag von „O. Meier“ vom 12. Mai 2022 14:03

[Zitat von state_of Trance](#)

Aber für unsportliche Personen mit familiären Folgeterminen etc.

Auch dieses „Argument“ kam schon. Ich bitte aber die Kausalität zu beachten: man ist nicht fit/sportlich/trainiert, weil man nicht fährt.

Beim Radeln tritt relativ schnell ein Trainingseffekt ein. Durch die runde, geführte Bewegung sind dabei die untrainierten Teile Bewegungsapparats recht gut vor Verletzungen geschützt.

Radfahren im gemäßigten Bereich ist aber gar nicht so anstrengend, wie man meint. Man benötigt auf die gleiche Strecke nur ein Zehntel der Energie eines Fußgängers.