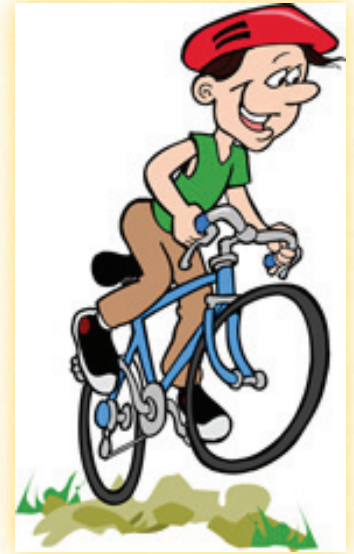


## So radelst du zu deiner Fitness

Zu den Fragen gibt es jeweils drei Antworten zur Auswahl. Diskutiere mit deinem Banknachbar, warum die Aussagen richtig oder falsch sein könnten. Wenn ihr alle Fragen korrekt beantwortet und die Buchstaben unten eingetragen habt, bekommt ihr nicht nur ein Lösungswort, sondern könnt euch mit diesen Tipps im Gepäck auf euren Drahtesel schwingen und euch fit und gesund halten.



1. Kommt es beim Radfahren auf die richtige Ausrüstung drauf an?	Es ist egal, wie ich fahre. Barfuß ist es am besten.	G
	Ich soll immer einen Helm tragen.	<b>N</b>
	Wichtig ist eine Sonnenbrille, damit ich gut aussehe.	C
2. Ist es wichtig, dass ich auch die Verkehrsregeln kenne?	Ich frage einfach einen Erwachsenen um Hilfe.	H
	Solange ich keinen Unfall verursache, ist es egal.	E
	Es macht mehr Spaß, wenn ich mich im Verkehr zurechtfinde.	<b>R</b>
3. Wird mein Körper beim Radfahren trainiert?	Vor allem trainierte ich durch das Treten die Beine.	<b>D</b>
	Die Rückenmuskeln werden eher schwächer als stärker.	B
	Der Muskelkater danach ist gesundheitsschädigend.	S
4. Wie trainiere ich am Besten?	Ich darf nur einmal in der Woche radfahren.	L
	2 bis 3-mal in der Woche ist ein gutes Training.	<b>R</b>
	Am besten wäre es, jeden Tag vier Stunden zu fahren.	M
5. Muss ich immer steil bergauf fahren, um besser zu werden?	Wo ich fahre ist egal. Ich wechsele zwischen flach und steil.	<b>A</b>
	Ich muss wie die Profis im steilen Gelände trainieren.	J
	Wenn ich abwärts fahre, trainiere ich am meisten.	O
6. Wird auch meine Ausdauer mit der Zeit besser?	Beim Training werden nur meine Muskeln trainiert.	I
	Ich kann zwar schneller radeln, bin aber leichter außer Atem.	P
	Mit der Zeit schaffe ich längere Strecken mit Links.	<b>N</b>
7. Stärkt das Radfahren mein Herz?	Ein gezieltes Training stärkt Herz und Kreislauf.	<b>E</b>
	Durch die Belastung wird mein Herz krank.	W
	Das Herz wird doppelt so groß.	C

Lösungswort:

R	E	N	N	R	A	D
2.	7.	1.	6.	4.	5.	3.