

Festplatte sichern!

Die Festplatte eines Computers ist das Herzstück des PC. Deshalb sichert man alle Daten. Beim Rennradfahren jedoch wird oft vergessen, dass der Kopf – und somit das Gehirn – die Festplatte des Menschen ist. Gerade hier ist Schutz sehr wichtig. Der passende Helm sorgt für ausreichend Sicherheit. Ein Kunststoff- oder Carbongestell sollte eingeschäumt sein. Dieses Verfahren nennt sich „Inmould-Verfahren“. Dabei bleibt der Helm sehr leicht. Top-Modelle wiegen 220 bis 250 Gramm; und das bei gleicher Stabilität wie vergleichbar schwerere Helme. Lüftungsschlitze verhindern, dass der Kopf bei Anstrengung überhitzt. Zusätzlich lassen sich diese Helme perfekt auf den Kopf anpassen, einerseits mit dem klas-



sischen Kinngurt, andererseits auch mit einem speziellen Verschluss hinten am Nacken, der je nach Hersteller als Drehknopf oder Schiebehebel ausgelegt ist. Dazu gibt es in der Regel die drei Grundgrößen S, M und L, die sich am Kopfumfang orientieren (vorher messen). Die Feineinstellung erfolgt über die genannten Mechanismen. Um für andere gut sichtbar zu sein, vor allem für Autofahrer, sollte der Helm besser in hellen Farbtönen sein, das gilt natürlich auch für die Kleidung. (zi)

Wellness für die Seele

Ich wurde gebeten auf einer halben Seite etwas über das Rennradfahren zu schreiben. Mensch, das mache ich doch gern, ist doch meine größte Leidenschaft.



Foto Obermaier

noch nicht. Jetzt geht es in den Wald. Ab hier fällt die Steigung nicht mehr unter 8% und steigt bis auf 14%. Ich kenne diesen Berg, ich war ja schon viermal oben. Ich bin nicht mehr so fit wie vor zwei Jahren. Die 14% zum Ende des Waldstückes schmerzen. Aber jetzt habe ich meinen Rhythmus. Jetzt tritt Wohlbefinden ein. Puls, Trittfrequenz und Atmung fangen an sich zu synchronisieren. Mein geliebtes Rennrad und ich sind jetzt eine Einheit. Der Wald lichtet sich. Hier steht das Chalet Reynard. Ich bin glücklich, obwohl das härteste Stück durch die berühmte Geröllwüste noch kommt. Der Mistral weht mich fast vom Rad. Alles, was mich in meinem Alltag beschäftigt, bläst er fort. Mein Kopf ist leer und frei für andere Dinge. Ganz simple Dinge. Emotionen, die sonst immer ein bisschen von „wichtigen Angelegenheiten“ verschüttet werden, gelangen nach außen. Kurz vor dem Ziel fühle ich wie immer ein paar Tränen in mir aufsteigen. Das ist Glück pur. Sicherlich unterstützt durch die Tatsache, dass ich das meiste Blut gerade in den Beinen und nicht mehr im Kopf habe. Das wirkt wie eine Droge. Ich bin entspannt, mein Kopf ist frei. Der Puls beruhigt sich. Im Andenkenladen am Gipfel erstehe ich einen kleinen

Mont Ventoux-Meilenstein aus Ton und eine goldene Münze mit der Aufschrift Mont Ventoux. Diese beiden Dinge verstaue ich sorgsam wie einen kleinen Schatz in meiner Trikottasche. Nein, es muss nicht dieser Berg sein. Es muss das Rennrad sein, die körperliche Leistung, die so völlig anderes von mir fordert als mein Alltag. Obwohl... ist es wirklich so völlig anders? Ist es nicht ein bisschen, wie im richtigen Leben? Durchhaltevermögen, Leistung, aber vor allem Leidenschaft, sind das nicht auch die Eigenschaften, die einen im Berufsleben nach vorne bringen? Richtig: Dieser Sport macht mich fit für den Alltag. Auf eine wunderbare Art und Weise. Ich danke Gott und meinem Ehemann, dass ich diese Sportart für mich entdeckt habe!

Obwohl... ist es wirklich so völlig anders? Ist es nicht ein bisschen, wie im richtigen Leben? Durchhaltevermögen, Leistung, aber vor allem Leidenschaft, sind das nicht auch die Eigenschaften, die einen im Berufsleben nach vorne bringen? Richtig: Dieser Sport macht mich fit für den Alltag. Auf eine wunderbare Art und Weise. Ich danke Gott und meinem Ehemann, dass ich diese Sportart für mich entdeckt habe!

© Dr. med. A. Radandt-Obermaier 2010

Anzeige

„Der beste Kampf ist der Kampf, der nicht stattfindet“

POWER, PASSION and TRADITION

OYAKATA®

KAMPFSPORTAKADEMIE

Ein Mensch, der in einer Kunst zur Meisterschaft gelangt ist, beweist dies durch alle seine Taten

Oyakata Kampfsportakademie ist eine Lizenzierte Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungsakademie

Karate Do - Kickboxen - Thaiboxen
Muay Thai - Jeet San Do® - Capoeira

Asamstr. 10a - 85053 Ingolstadt - (0841) 142 85 98
www.oyakata.de - info@oyakata.de

GUTSCHEIN
200,- €
Kampfsportakademie

PRO
GESUNDHEIT

Deep Studio