

Praktische Übungstipps für entspanntes Radfahren

Wann kann ich es? Es fühlt sich so seltsam an.

Wie schnell man sich an das Radfahren auf einem Dreirad gewöhnt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ist es schwer, sich an das Radfahren auf einem Dreirad zu gewöhnen? Wir freuen uns, Sie zu beruhigen, denn Sie sind nicht allein. Je öfter man übt, desto besser klappt es. Der wichtigste Rat ist: Lernen Sie, sich zu entspannen. Haben Sie Angst, umzufallen? Oft hat diese Angst damit zu tun, dass man an die Erlebnisse mit seinem Zweirad erinnert wird. Wenn Sie öfter mit dem Fahrrad fahren, gewinnen Sie mehr Vertrauen, dass Sie nicht umfallen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen die Angst vor dem Umfallen nehmen, damit Sie entspannt mit dem Dreirad fahren können.

Sicherer Einsteigen und aussteigen

- Ziehen Sie beim Auf- und Absteigen immer die Feststellbremse an, damit das Fahrrad stehen bleibt. Legen Sie den ersten Gang ein (falls wichtig), damit Sie leichter in die Pedale treten können. Sobald Sie sich hinsetzen und losfahren wollen, lösen Sie die Feststellbremse.
- Wenn Sie aufsteigen, heben Sie Ihren Fuß auf die andere Seite, so dass Ihre Füße auf beiden Seiten des Fahrrads stehen.
- Stellen Sie dann Ihr stärkstes Bein auf das unterste Pedal und setzen Sie sich in den Sattel.
- Setzen Sie sich immer gerade hin und lassen Sie Ihre Füße auf den Pedalen. Auch wenn Sie bremsen oder stillstehen.



Vergewissern Sie sich, dass der Lenker und der Sattel richtig eingestellt sind, bevor Sie mit dem Radfahren beginnen. Auf diese Weise können Sie die richtige Haltung auf dem Fahrrad einnehmen.



**BENÖTIGEN SIE
UNTERSTÜTZUNG
BEIM DREIRAD FAHREN?**

Fragen Sie uns nach den Möglichkeiten.

Praktische Tipps zum Radfahren

- Beginnen Sie mit dem Radfahren an einem Ort, an dem Sie sich sicher fühlen und an dem Sie sich in aller Ruhe an das Radfahren gewöhnen können. Üben Sie öfter an diesem Ort. Fordern Sie sich selbst erst dann heraus, an anderen Orten zu radeln, wenn Sie Vertrauen zu Ihrem Dreirad gewonnen haben.
- Wenn Sie mit einem Dreirad fahren, sollten Sie langsam anfangen, damit Sie das Fahrrad besser kennen lernen. Die niedrige Geschwindigkeit hilft Ihnen auch, besser auf unerwartete Situationen zu reagieren. Auf diese Weise werden Sie ruhiger bleiben.
- Bremsen und halten Sie häufig an, um sich (meist unbewusst) an die Tatsache zu gewöhnen nicht umzufallen.
- Schauen Sie im Straßenverkehr immer dorthin, wo Sie hin-wollen, anstatt auf Ihr Fahrrad zu schauen. So bleiben Sie ruhiger und können sich besser entspannen. Vertrauen Sie dem Dreirad, dass es Sie dorthin bringt, wohin Sie wollen.

Fahrradwege in Deutschland geeignet für Dreiräder

Im Prinzip sind alle Radwege in Deutschland für Dreiräder geeignet. Dazu gehören auch die mit roten und weißen Pfosten gekennzeichneten Radwege. Sie sind sich nicht sicher, ob der Abschnitt, den Sie mit dem Fahrrad befahren möchten, breit genug ist? Fahren Sie dann langsam auf diesen Teil der Straße zu. Fahren Sie so weit wie möglich in die Mitte dieser Stelle und halten Sie kurz an. Schauen Sie sich dann die Hinterräder an, um zu sehen, wie viel Platz Sie noch haben. Dies wird Ihnen helfen, ähnliche Situationen in Zukunft besser zu beurteilen.



Ich fahre wieder mit Zuversicht überall hin. Ich wurde unruhig. Das Fahren mit dem E-Bike war nicht mehr möglich. Ich kann nicht stillsitzen und will immer noch rausgehen, sonst wird meine Welt viel kleiner.

Weitere Informationen?

Möchten Sie weitere Informationen über die Nutzung des Fahrrads? Dann besuchen Sie www.huka-deutschland.de/gebrauchsanweisung oder wenden Sie sich an Ihren Huka Händler.