

aus Waschleder brauchbar, während im Winter nur gestrickte Handschuhe die Finger und Hände vor der erkältenden Wirkung der Lenkstange schützen.

Aus dem Hut — der auf den Fahrten im Beruf oft nicht entbehrt werden kann — sollte endlich das ekelhafte Schweissleder entfernt und durch einen leichten, eleganten, weissen Cachemirstreifen — nicht durch filzige, grobe Wolle, welche die Stirne wund reibt — ersetzt werden.

Bei den Strümpfen ist zu beachten, dass nicht dicke, sondern weite Kleidungsstücke warm halten, weil sie Luftschichten einschliessen. Man kann daher im Winter und Sommer Strümpfe aus leichtester Reformbaumwolle tragen, wenn sie scheinbar «zu weit» sind, und wird dabei stets warme Füsse haben, während der Träger dicker aber enger, wollenen Strümpfe nicht aufhört, über kalte Füsse zu klagen.

Auch beim Schuhwerk sollte auf Durchlässigkeit gehalten und das stets überriechende und bei nassem Wetter stets die anstossenden Kleidungsstücke beschmutzende Wichsleder durch Naturleder ersetzt werden.

Einer besonderen Sportskleidung bedarf es demnach für Fahrten im Berufe oder für kleine Spazierfahrten nicht, und wer obige Ratschläge befolgt, braucht nur den Hut mit der Mütze und das mit gestärktem Einsatz versehene poröse Oberhemd mit einem Sportshemd aus poröser Leinwand zu vertauschen, um ein allen hygienischen Anforderungen entsprechendes und gleichzeitig sportsmässig und vor-

nehm wirkendes Tourenkostüm zu erhalten. Bei Fahrten im Berufe z. B. zwischen Wohnung und Geschäftslokal, Schule, Theater, bei Patienten-

besuch, beim Visitenmachen etc. wahrt und fördert man seine Gesundheit, wenn man statt zugehen oder sich in eine Droschke oder Pferdebahn einschliessen zu lassen, die eigene Fortbewegung in frischer, bewegter Luft auf dem Rade vorzieht, aber nur unter der Voraussetzung, dass der Radreiter nicht schweissstiefend und keuchend an seinem Ziele anlangt, sondern in einem Zustande, welcher nach Beiseitstellung des Rades es Niemandem ermöglicht, zu entscheiden, welches von den genannten Be-

förderungsmitteln gewählt worden ist.

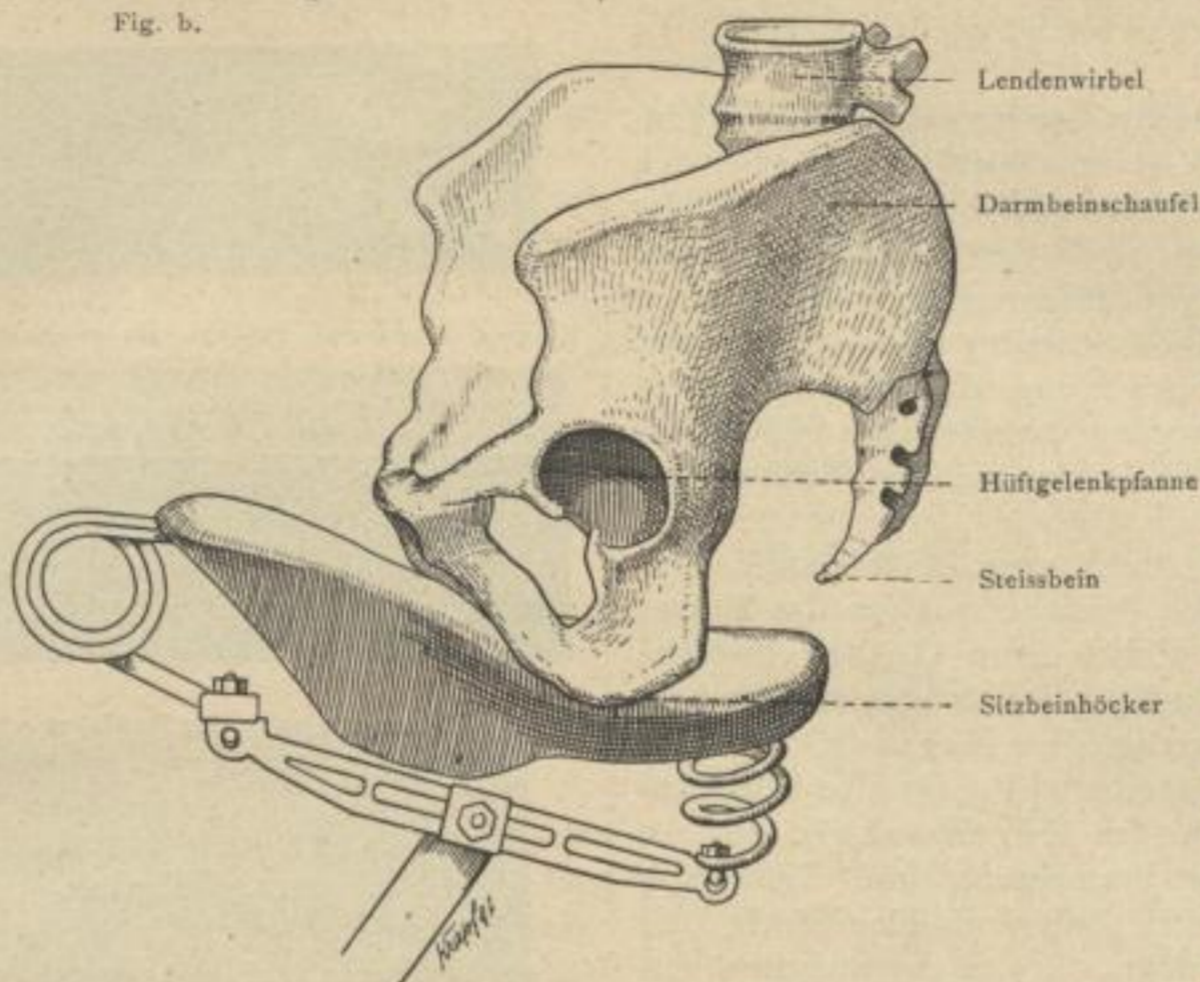
Hierzu ist aber nicht nur die Wahl einer richtigen Haltung und Kleidung, sondern auch die eines rationellen Tempos erforderlich.

Die zur Zeit noch herrschende Verwirrung der Ansichten über das Wesen des Radsports und der Mangel einheitlicher Grundsätze für seine Ausübung macht sich am deutlichsten bei der Frage nach der auf dem Rad zu entfaltenden Geschwindigkeit fühlbar. Die Beantwortung dieser Frage ist vom fachsportlichen Standpunkt überaus schwierig, wie ich anderwärts\*) ausführlicher ausgeführt habe, vom Standpunkt der Gesundheitspflege aus sehr einfach. Hier besteht eine Grundregel, von welcher es keine Ausnahme giebt:

Die Grenze der Verstärkung der Muskelarbeit und der hierdurch bedingten Vergrösserung der Geschwin-

\*) Vgl. S. 9 von «Wie ist Radfahren gesund?»

Fig. b.

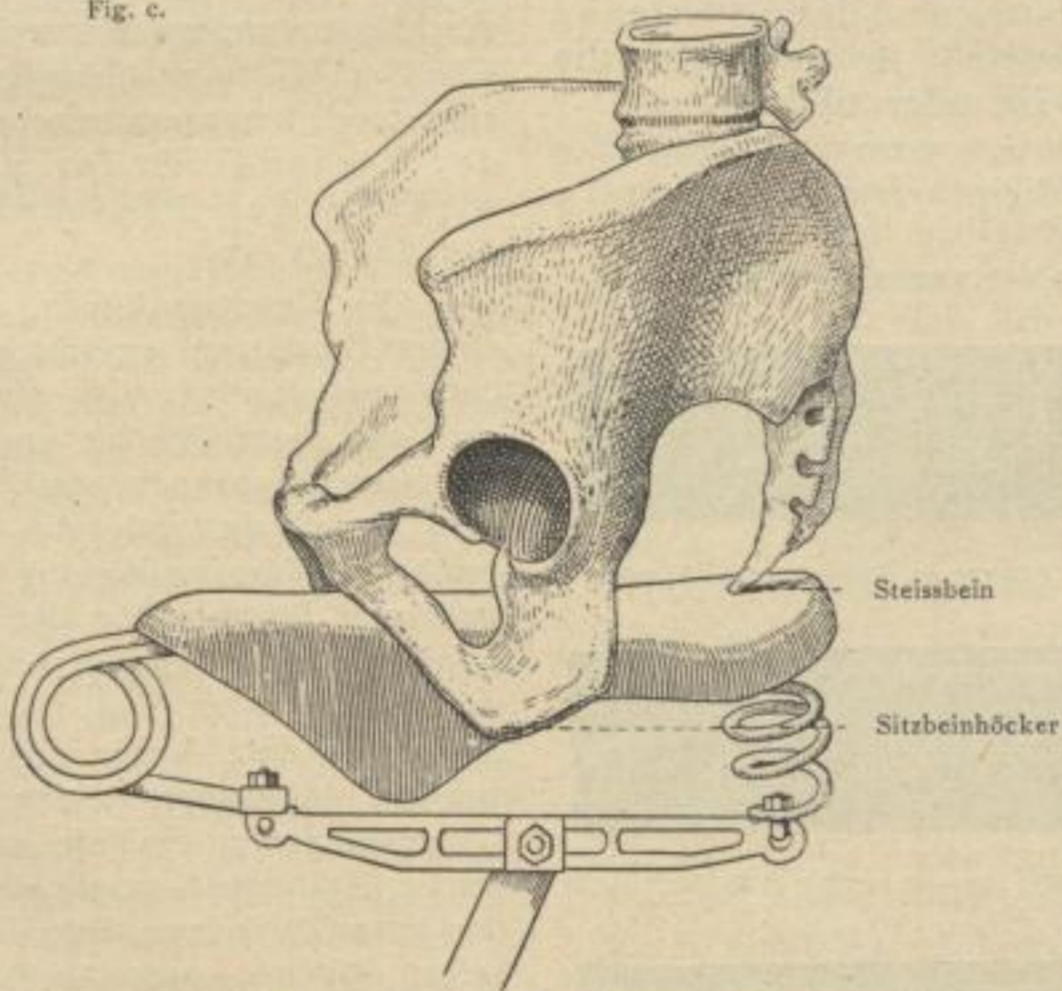


Normale Fixirung des Beckens auf dem Sattel.

Seitenansicht zu Figur a.

Der Sattel ist vorn gehoben. Die Sitzbeinhöcker sind links und rechts circa 5 cm vom Sattelrand entfernt. Die Zeichnung markiert dies zu wenig. Mittelfleisch und Steissbein sind druckfrei.

Fig. c.



Falsche Sattelstellung, falscher Sitz.

Vor- und Hinabgleiten des Beckens bei horizontal gestelltem Sattel und dadurch bedingten schädlichen Satteldruck.