

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Trockene Hände bei Regenfahrten

Kalte Hände können das Radfahren sehr unangenehm machen und erhöhen das Erkältungsrisiko. Mit dem von der Bekleidung bekannten Zwiebelprinzip, d.h. mehrere Lagen übereinander, bleiben die Hände beim Radfahren trocken und warm.

Als Basis dient ein Paar enganliegende Handschuhe, wie sie z.B. im Herbst getragen werden. Darüber wird ein größeres Paar Gummi-Handschuhe gezogen, wie sie zum Putzen getragen werden. Diese Putz-Handschuhe sind im Supermarkt preiswert erhältlich.

Wenn dann noch die Ärmel der Regenjacke über die Handschuhe gezogen werden, sind nasse Hände kein Thema mehr.

Diese Variante ist auch bei sehr niedrigen Temperaturen empfehlenswert.