

Buchtipp: „Praxishandbuch Bikefitting“

Für mehr Fahrkomfort und Leistung auf dem Rad

Ob Rennradneuling, Zeitfahrer, erfahrener Ironman oder Langstreckenfahrer bei Mehrtagesevents – für sie alle gilt: Wer nicht mit seinem Rad harmoniert, schmälert Fahrspaß und Leistung. Die Anforderungen an die optimale Sitzposition sind hoch und gleichzeitig sehr individuell: Die Beweglichkeit des Fahrers, der bestmögliche Kompromiss zwischen Aerodynamik und Fahrkomfort, biomechanische Aspekte für eine optimale Kraftübertragung auf die Pedale und die rennspezifischen Herausforderungen müssen miteinander in Einklang gebracht werden

Dieser praxisorientierte Guide richtet sich an alle Sportler, die zunächst selbst ihre Sitzposition optimieren wollen, ohne den oft weiten und teuren Weg zum professionellen Bikefitter anzutreten. Kay Dobat erläutert, wie das Rad optimal auf den Körper eingestellt wird, welche Ursachen Rückenschmerzen, taube Hände und eingeschlafene Füße haben, wie Sportler durch eine optimierte Aerodynamik in Bezug auf die Körperhaltung und das Material bei gleicher Leistung schneller unterwegs ist, und zeigt anschaulich, wie Dehnen, Stabilisationsgymnastik, Faszienbehandlung und Kinesiotaping im täglichen Training unterstützend angewendet werden können.

Kay Dobat fährt seit 2009 ambitioniert Rennrad. Seit 2011 ist er regelmäßig bei Langstreckenrennen wie beispielsweise 24-Stunden-Radevents auf den vorderen Plätzen zu finden. Seine jährlichen Fahrleistungen liegen bei 20.000 Kilometern. Hauptberuflich leitet er ein mittelständisches Industrie unternehmen in Oldenburg/Holstein.

Kay Dobat

„Praxishandbuch Bikefitting“

Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad

2. Auflage 2016, 168 Seiten, 190 Fotos und Abbildungen, Format 17,1 x 23,5 cm, kartoniert
Euro (D) 17,95 / Euro (A) 18,50 (ISBN 978-3-95590-112-7)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955