



Matt Rabin, Robert Hicks Schmerzfrei Rad fahren

Verletzungen – verstehen, behandeln und vorbeugen

1. Auflage
240 Seiten, 309 Fotos (farbig), 51 Abbildungen (farbig),
Format 19,3 x 23,2 cm, Klappenbroschur

€22,90 (D) / €23,60 (A)

ISBN 978-3-667-10456-4

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erste-Hilfe-Buch für Radsportler

Rennradfahren ist ein toller Sport – und gesund noch obendrein, weil das Herz-Kreislauf-System trainiert wird. Doch was ist zu tun, wenn es ständig zwickt und knackt im Körper. Dieser Praxisband erklärt, wie Interessierte ihrer Radsport-Passion ohne Schmerzen frönen und nach Verletzungen wieder schmerzfrei fahren können

Immer mehr Menschen steigen auf die aerodynamischen, technisch ausgereiften Rennräder. Diese Aktivität birgt aber auch Gefahren. Denn wer stundenlang, in Summe sogar Tage und Wochen, falsch auf dem Rad sitzt, wird schon bald mit ernstesten körperlichen Problemen zu kämpfen haben. Schnell kann in solch einem Fall das einst so geliebte Hobby zum Erliegen kommen. Aber was kann man machen, wenn es zwickt? Zähne zusammenbeißen und weiterfahren? An diesem Punkt ist Vorsicht geboten, denn dann kann schnell aus einem anfänglich kleinen Problem eine ernsthafte Verletzung werden.

Der Chiropraktiker Dr. Matt Rabin zeigt in dem Praxisband „Schmerzfrei Rad fahren“ in Zusammenarbeit mit dem Fitness-Redakteur Robert Hicks, worauf Radsportler achten müssen, damit sie verletzungsfrei Rennrad fahren und somit ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Ebenso zeigt das Experten-Duo anhand von gezielten Übungen auf, wie man verschiedene Gesundheitsprobleme in den Griff bekommt. Hinzu kommen Tipps zu mentalem Training und zur richtigen Ernährung.

Kein geringerer als Sir Bradley Wiggins, vierfacher Olympiasieger, Tour de France-Sieger 2012 und Stundenweltrekordhalter, unterstützt die Autoren und ihr Werk mit einem Vorwort. Darin betont er, wie wichtig das Wissen des Sportlers bezüglich seiner Fahrradeinstellungen und seiner Anatomie ist. Darüber hinaus weist Wiggins auf die hohe Bedeutung von Stabilisationstraining und Dehnübungen hin.

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig

Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de