



Buchtip: „Rollentraining für Radfahrer und Triathleten“

### **Effektives Rennrad-Training für Zuhause**

Ein guter Rollentrainer gehört inzwischen zur Standard-ausrüstung jedes ambitionierten Rennradfahrers oder Triathleten. Aber braucht es unbedingt einen smarten Rollentrainer mit App? Schadet das Rollentraining dem teuren Rennrad? Und wie baut man das Training mit der Rolle am besten auf, um maximale Erfolge zu erzielen?

Diese und viele weitere Fragen beantwortet der Gründer des Triathlon-Magazins Frank Wechsel in seinem umfassenden Ratgeber zum Kauf und Umgang mit dem Rollentrainer. Als passionierter Triathlet und Rennradfahrer hat der Autor in seinem Buch „Rollentraining für Radfahrer und Triathleten“ alle wichtigen Informationen rund um die beliebten Fitnessgeräte zusammengestellt.

Rollentrainer dienen längst nicht mehr nur als Ersatz für das Rennrad im Winter. Profis wissen ihre Vorzüge und den Trainingseffekt ganzjährig zu schätzen, schließlich bieten die modernen Smart-Trainer inzwischen ein hochrealistisches Fahrgefühl und gestalten das Indoor-Training effektiv, unterhaltsam und vor allem kontrollierbar.

Gut verständlich und praxisnah zeigt Frank Wechsel allen Kaufinteressierten und Rollen-Besitzern, wie sie ihr Trainingsgerät optimal nutzen und mit gezieltem Training ihrer Topform entgegenradeln, inklusive Kaufberatung und wertvollen Preis-Leistungs-Tipps sowie Trainingsplänen und Ernährungsempfehlungen.

**Frank Wechsel**  
**„Rollentraining für Radfahrer und Triathleten“**  
*Equipment, Software, Trainingspläne*

1. Auflage 2021, 80 Seiten, 30 Fotos und Abbildungen,

Format 12,1 x 18,0 cm, kartoniert

Euro (D) 12,00 / Euro (A) 12,40 (ISBN 978-3-667-12102-8)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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