



Buchtip: „Bikefitting“

Alles eine Frage der Einstellung

Viele Radsportler kennen es: Sitzprobleme, Rückenschmerzen, taube Finger oder ein steifer Nacken. Wer mit seinem Rad nicht harmoniert, büßt nicht nur an Fahrspaß ein, sondern auch an Leistung. Doch worauf kommt es bei der Passung zwischen Mensch und Material an? Autor Daniel Hechenblaickner verrät in seinem Praxisband, wie man die richtige Einstellung findet

Ob Rennradler, Mountainbiker oder Triathlet, ob Einsteiger oder Profi: Die richtige Position auf dem Fahrrad ist das A und O für jeden Sportler. Daniel Hechenblaickner, Physiotherapeut und Bikefitter, erklärt in seinem Buch ‚Bikefitting‘ das individuelle Zusammenspiel von Radgeometrie, anatomischen Bedürfnissen und sportlichen Zielsetzungen.

Dabei schaffen die Erläuterungen zu den verschiedenen Fahrradtypen und Komponenten die Grundlage für den Hauptteil des Buches: das Bikefitting. Von Rahmengröße über Sattelleinstellung bis Pedalsystem: Hier werden alle Aspekte der Radeinstellung unter individuellen Gesichtspunkten genau beleuchtet.

Zusätzlich hilft ein medizinischer Teil dafür, möglichen Verletzungen beim Radfahren vorzubeugen beziehungsweise diese frühzeitig zu erkennen. Mit hilfreichen Tipps zu Training, Technik und Wettkampf rundet sich das Thema Bikefitting perfekt ab.

Nach der Lektüre dieses Buches sind viele Fragen geklärt, und es kann dem Bikefitter des Vertrauens auch einmal genau auf die Finger geschaut werden.

Daniel Hechenblaickner
„Bikefitting“

Von Kopf bis Fuß richtig eingestellt

160 Seiten, 100 Fotos und Abbildungen,

Format 16,5 x 24,0 cm, kartoniert

Euro (D) 24,90 / Euro (A) 25,60 • (ISBN 978-3-667-12220-9)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de