

Burt

## Dein Bike, dein Fitting

Mit der optimalen Sitzposition die Performance steigern und Verletzungen vorbeugen

Bikefitting – das Geheimnis des Radsports Die Oberschenkel brennen, der Rücken schmerzt, die Hände sind taub – wenn es dir nach ein paar Stunden im Sattel so geht, ist dein Rad nicht richtig auf dich eingestellt. Ein erhöhtes Verletzungsrisiko und eine verminderte Performance sind die Folgen, denen du jedoch vorbeugen kannst, indem du ein Bikefitting durchführst! Wie du dein Fahrrad optimal an deinen Körper und deine individuellen Ziele anpasst, zeigt der renommierte Bikefitting-Experte Phil Burt. Anhand von zahlreichen Bildern und detaillierten Anleitungen erklärt er, • wie du Füße und Hände korrekt positionierst, • welche Schuhe und welcher Sattel am besten für deine Anatomie geeignet sind • und wie du deine Haltung analysierst und aerodynamisch optimierst. Mit der richtigen Position im Sattel und der idealen Einstellung von Lenker, Pedal und Rahmen kannst du deinen Fahrstil verbessern und Verletzungen vorbeugen. Egal ob du Rennradfahrer, Mountainbiker oder Freizeiträdler bist – Bikefitting lohnt sich, denn nicht nur deine körperliche Gesundheit profitiert davon, es unterstützt auch deine Leistungsfähigkeit und maximiert vor allem deinen Fahrspaß!

Bikefitting – das Geheimnis des RadsportsDie Oberschenkel brennen, der Rücken schmerzt, die Hände sind taub – wenn es dir nach ein paar Stunden im Sattel so geht, ist dein Rad nicht richtig auf dich eingestellt. Ein erhöhtes Verletzungsrisiko und eine verminderte Performance sind die Folgen, denen du jedoch vorbeugen kannst, indem du ein Bikefitting durchführst! Wie du dein Fahrrad optimal an deinen Körper und deine individuellen Ziele anpasst, zeigt der renommierte Bikefitting-Experte Phil Burt. Anhand von zahlreichen Bildern und detaillierten Anleitungen erklärt er, • wie du Füße und Hände korrekt positionierst, • welche Schuhe und welcher Sattel am besten für deine Anatomie geeignet sind • und wie du deine Haltung analysierst und aerodynamisch optimierst. Mit der richtigen Position im Sattel und der idealen Einstellung von Lenker, Pedal und Rahmen kannst du deinen Fahrstil verbessern und Verletzungen vorbeugen. Egal ob du Rennradfahrer, Mountainbiker oder Freizeiträdler bist – Bikefitting lohnt sich, denn nicht nur deine körperliche Gesundheit profitiert davon, es unterstützt auch deine Leistungsfähigkeit und maximiert vor allem deinen Fahrspaß!



**20,00 €**

18,69 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage*

**Artikelnummer:** 9783742323194

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-7423-2319-4

**Verlag:** riva Verlag

**Erscheinungstermin:** 25.04.2023

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2023

**Produktform:** Kartoniert

**Gewicht:** 565 g

**Seiten:** 208

**Format (B x H):** 173 x 228 mm

