



## **Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad

*Kay Dobat*

**Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad** Kay Dobat

 [Download Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposi ...pdf](#)

 [Online lesen Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzpo ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad Kay Dobat**

---

168 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

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. Der Autor erläutert, wie das Rad optimal auf den Körper eingestellt wird, welche Ursachen Rückenschmerzen, taube Hände und eingeschlafene Füße haben, und zeigt anschaulich, wie Dehnen, Stabilisationsgymnastik, Faszienbehandlung und Kinesiotaping im täglichen Training unterstützend angewendet werden können. Über den Autor und weitere Mitwirkende

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 Industrieunternehmen in Oldenburg/Holstein.

Download and Read Online Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad Kay Dobat #H3O09UPQJV6

Lesen Sie Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad von Kay Dobat für online ebook Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad von Kay Dobat Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad von Kay Dobat Bücher online zu lesen. Online Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad von Kay Dobat ebook PDF herunterladen Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad von Kay Dobat Doc Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad von Kay Dobat Mobipocket Praxishandbuch Bikefitting: Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad von Kay Dobat EPub