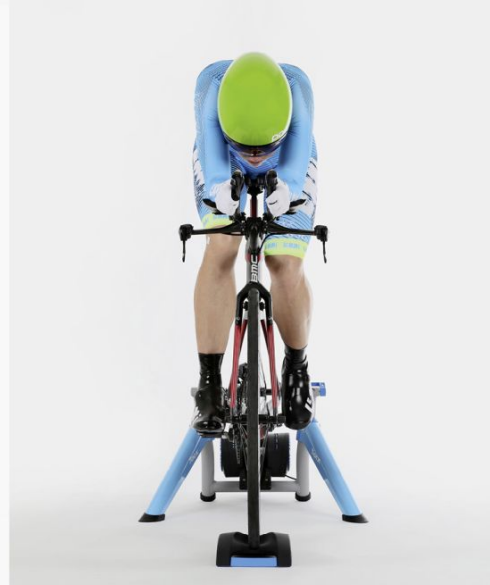




Vor dem Radfahren sollte jeder Sportler sein Rad so sorgfältig wie möglich einstellen. Erst dann kann er sich auf erfolgreiches Radeln freuen. Mit dem vorliegenden Praxishandbuch Bikefitting gibt die [spomedis GmbH](#) uns eine Anleitung an die Hand, mit der jeder umgehen kann.



KAY DOBAT



Praxishandbuch Bikefitting

Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad,
Zeitfahrrad und Triathlonrad



Buchcover

Praxishandbuch Bikefitting

Grundlegendes zum Training und zur Sitzposition

Das erste Kapitel bringt, wie die Überschrift schon nahe legt, einige allgemeine Infos Leistungssport Radfahren, zu Superkompensation, Aerodynamik und zur Sitzposition. Unterschiedlichen Sitzpositionen auf Renn- und Triathlonrad sind ausführlich bebildert. Das Kapitel geht auch ausführlich auf Schmerzen beim Radfahren und ihre möglichen Ursachen ein. Überlegungen zur richtigen Rahmengröße schließen das Kapitel ab.

Anleitungen zur Sitzpositionsoptimierung



Blick ins Buch

Im zweiten Kapitel geht's dann zur Sache, sprich, zur Sitzpositionsoptimierung. Unterschiedliche Sitzpositionen für Rennrad – Kurz- und Langstrecke – werden erarbeitet. Ohne Messen am Sportler und am Rad geht da gar nichts. Sitzpositionen für das Triathlonrad auf der Kurz- und Langstrecke dürfen natürlich auch nicht fehlen. Die Anleitungen sind kein bisschen dogmatisch und für mich jederzeit nachvollziehbar. Wer



selbst schon mal an seiner Sitzposition gearbeitet hat, wird wohl zu ähnlichen Ergebnissen kommen.

Feintuning durch Material, Gymnastik, Dehnen

Im letzten Kapitel geht's dann ans Feintuning beim Material:

- Hose
- Sattel
- Schuhe
- Einlagen
- Pedale
- Cleats
- Reifendruck

stehen noch mal im Fokus, bevor auf 25 Seiten Stabilitätsübungen – teilweise mit Schlingentrainer – vorgestellt werden.

Fazit

Das „Praxishandbuch Bikefitting“ liefert nicht nur verwertbare Tipps zur Einstellung von Renn- und Triathlonrad. Darüber hinaus gibt es noch 25 Seiten mit Übungen zur Stabilisation. Von daher würde ich dem Buch fast einen umfassenderen Titel wünschen. Aber sei's drum □ Die einzelnen Phasen sind gut erklärt und bebildert. Im Anhang gibt es zwei Radschemata, in die man die Messungen und Einstellungen für seine Räder eintragen kann. Bei Nachtuning ist das sehr hilfreich.

Ich habe die Tipps zum Bikefitting begeistert gelesen und werde anhand der Anleitung meine bereits „gefitteten“ Räder (Rennrad, Triathlonrad) noch mal überprüfen. Obwohl ich mit meiner aktuellen Einstellung recht zufrieden bin, ergibt sich ja vielleicht noch Optimierungspotential.

Daten zum Buch

Praxishandbuch Bikefitting

Zur perfekten Sitzposition auf dem Rennrad, Zeitfahrrad und Triathlonrad

Autor: Kay Dobat

Umfang: 168 Seiten

ISBN: 978-3-95590-112-7

€ 17,95

Über den Autor

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.

© Copyright der Fotos bei spomedis GmbH

