

Einiges über das **-Bikefitting-**

Bikefitting ist das Anpassen von Rahmengröße und Einstellungen deines Fahrrades auf deine persönlichen Körpermaße.

Viele Bike-Shops bieten einen solchen Service an. Mittlerweile gibt es auch sogenannte Bikefit Spezialisten.

Diese Messungen werden auf einer festen Rolle mit zusätzlichen spezifischen Programm-Tools vorgenommen.

*Diese Messungen sind im Durchschnitt immer gut.... **Aber!***

*Deine Bewegungen auf dem Rad auf dem „**FELD**“ können abweichen...
Daher sind die Bikefittings, welche ich im Freien an Hand von Videos und Foto Serien mache und gemeinsam mit dem Sportler vor Ort auswerte, sehr relevant. Es gilt das Gesamtpaket optimal zu nutzen.*

Ab dann wird über eine gewisse Periode (Trainingseinheiten) deine neue Position auf dem Rad bewertet und falls nötig nochmals angepasst. Dieser Prozess kann sich über einige Wochen hinziehen.

*Dein Rad ist wie ein guter Laufschuh!
Rücken-Knie-und Handgelenk Beschwerden sowie beste Kraftübertragung auf die Pedale sollten dann kein Thema mehr sein.*



*Denke aber auch an dein Krafttraining, um ökonomisch und schmerzfrei Rad trainieren zu können und somit deine Leistung schnell zu steigern. Relevant: **funktionelles Krafttraining!** (mein nächstes Thema in den Trainer News)*

Gerne biete ich euch ein spezifisch individuelles Bikefitting an! Info: jeansports56@gmail.com