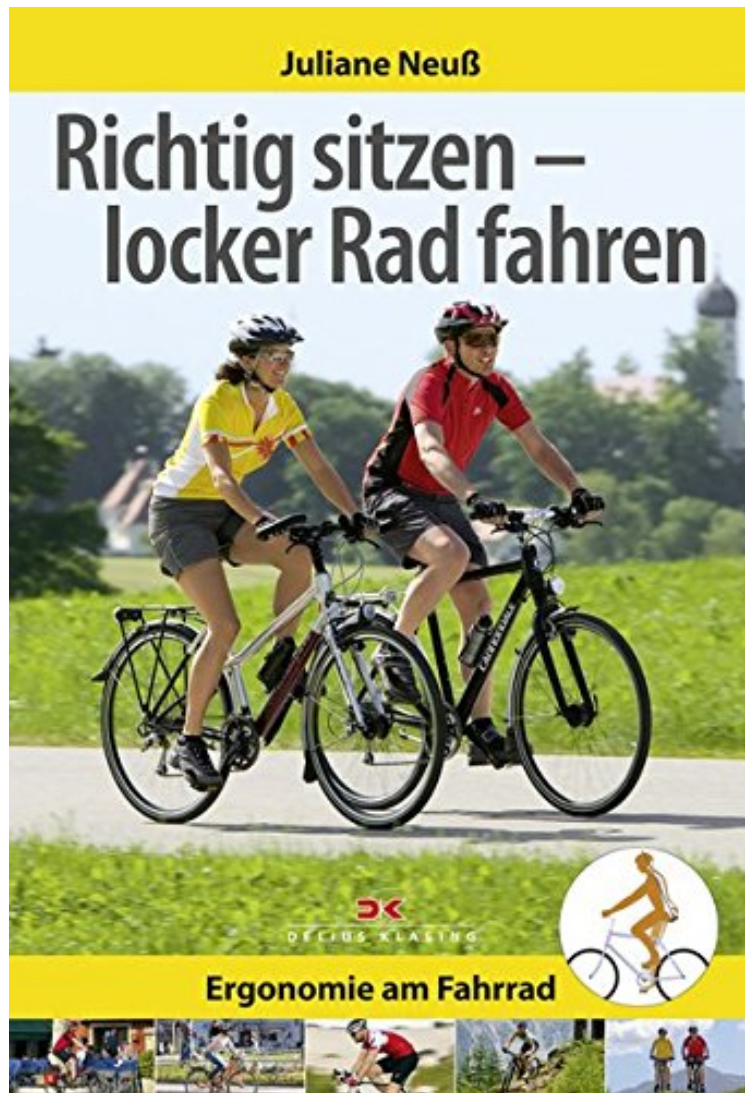


[Read free] Richtig sitzen - locker Rad fahren: Ergonomie am Fahrrad

## Richtig sitzen - locker Rad fahren: Ergonomie am Fahrrad

Von Juliane Neu

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #302125 in BcherMarke: UnbekanntVerffentlicht am: 2011-03-31Einband: Taschenbuch128 SeitenFARBEN : . | File size: 36.Mb

**Von Juliane Neu : Richtig sitzen - locker Rad fahren: Ergonomie am Fahrrad** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Richtig sitzen - locker Rad fahren: Ergonomie am Fahrrad:

ProduktbeschreibungDer wichtigste Aspekt beim Fahrradfahren ist nicht der Trainingszustand, auch die Fahrtechnik ist erst in zweiter Linie entscheidend. Zuallererst geht es darum, das Fahrrad ergonomisch richtig anzupassen. Dieser

Ratgeber leistet Hilfestellung beim Fahrradkauf und zeigt, wie man feststellt, welche Rahmengre, welche Sattelhe, welcher Vorbau und welche Kurbelarme die richtigen sind. Zahlreiche Abbildungen machen deutlich, worauf man beim Fahrradkauf und bei der Einstellung achten muss. Damit es schlielich heit: "Passt wie angegossen". Dann ist auch der Fahrspa garantiert. So individuell, wie wir Menschen als Charaktere sind, so individuell unterschiedlich ist auch unsere Anatomie. Es gibt Sitzriesen und Sitzzwerge, lange oder kurze Beine und Arme, flexible und weniger flexible Rcken und Nacken, schmale Schultern und breite Hften oder anders herum, dazu noch viele andere anatomische Parameter und jede denkbare Kombination davon. Deshalb ist es unerlsslich, das Fahrrad individuell auf Fahrerin oder Fahrer einzustellen.