

DEIN BIKE **DEIN FITTING**

**MIT DER OPTIMALEN SITZPOSITION DIE PERFORMANCE
STEIGERN UND VERLETZUNGEN VORBEUGEN**

PHIL BURT

riva

© des Titels »Dein Bike, dein Fitting« von Phil Burt (ISBN 978-3-7423-2319-4)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <https://www.mvg.de>



Inhalt

Vorwort:

Sir Chris Hoy 6
Chris Boardman 8

- 01 Einführung** 11
- 02 Fahrradbezogene Anatomie** 23
- 03 Das Bikefitting-Fenster** 35
- 04 Die drei Säulen des Bikefittings** 81
- 05 Wenn Probleme auftreten** 91
- 06 Zeitfahren und Triathlon** 137
- 07 Indoor-Cycling** 155
- 08 Zusätzliches Training für Radfahren und Bikeposition** 163
- 09 Fallstudien** 179
- 10 Aufzeichnen der Position** 189

Glossar 198

**Weiterführende Literatur
und Websites** 200

Bibliografie 201

Register 204

Dank 207