DK Verlag (Hrsg.), David Bailey

Radsport – die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Ausdauer, Kraft und eine bessere Technik

Der anatomische Rundumblick auf den Radsport
• Neuer Band der **Bestseller-Reihe „Anatomie verstehen“**
• **Wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich:** Technik verbessern, Kraft und Ausdauer maximieren
• **Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene:** von den Grundlagen der Physiologie bis hin zu gezielten Kraftübungen und effektiven Trainingsplänen
• Fundiertes Wissen und hilfreiche Experten-Tipps vom erfahrenen **Radsport-Coach David Bailey**

Radfahren aus dem anatomischen Blickwinkel
Ausgiebige Radtouren im Urlaub oder am Wochenende, ambitionierte Langstrecken mit dem Gravelbike oder als Fortbewegungsmittel im Alltag – anhand **detaillierter anatomischer Grafiken** macht **„Radsport – die Anatomie verstehen“** eindrucksvoll sichtbar, wie die Muskeln, Knochen und Gelenke bei dieser kontinuierlichen und sich wiederholenden Bewegung zusammenwirken. Von der richtigen Haltung bis zur optimalen Trittfrequenz: Dieses Buch vermittelt fundiertes **Wissen** und gibt durch Kraftübungen und gezielte Trainingsplänen, praktische **Hilfestellung** , damit Radsportler*innen ihre **Leistung verbessern, Ermüdungserscheinungen verringern** und **Verletzungen vorbeugen** können.
Radsport aus einer neuen Perspektive: Die anatomischen Zusammenhänge beim Radfahren verstehen und gezielt für das Training nutzen!

Das Buch ist Teil der DK Erfolgsreihe „Anatomie verstehen“ .

DK Verlag (Hrsg.), David Bailey

Radsport – die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Ausdauer, Kraft und eine bessere Technik

ISBN 978-3-8310-5236-3
224 Seiten, 204 x 238 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 23,00 (D) / € 23,70 (A)