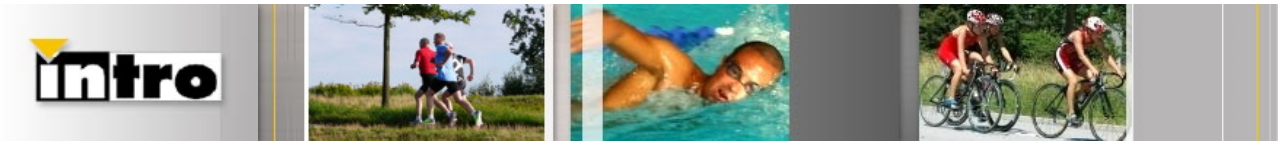

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel › 05361/558 558
E-Mail › info@intro-wolfsburg.de
Internet › www.intro-wolfsburg.de
Facebook › www.facebook.com/introwolfsburg
Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Bremsen beim Bergabfahren

Im Trainingslager auf Mallorca waren beim Bergauffahren immer wieder entgegenkommende Radfahrer zu beobachten, die in Serpentinen bergab fundamentale Fehler beim Bremsen gemacht haben. Diese Fehler erhöhen die Sturzgefahr für sich selbst und auch für andere!

Bitte in schnellen oder kurvigen Abfahrten unbedingt beachten:

- Unterlenker-Griff: die Bremse ist besser greifbar und dosierbar
- Oberkörper tief: Der Schwerpunkt ist tiefer, was den Kurvenradius verringert
- Gesäß auf dem Sattel nach hinten schieben: der Druck wird so besser auf Vorder- und Hinterrad verteilt und somit die Gefahr des Wegrutschens verringert

Die beste Bremse nützt nichts, wenn falsch gebremst wird!