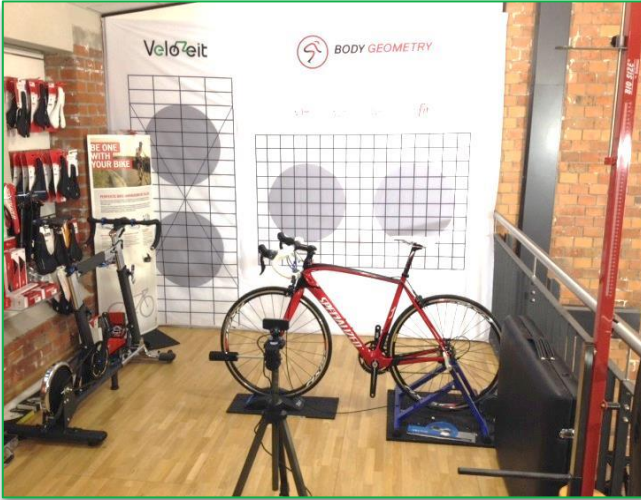




BODY GEOMETRY

Ergonomically Designed and Scientifically Tested

POWERED BY **VeloZeit**



2 Kameras zur Seiten- und Frontaufnahme

Wir bieten Dir auf Basis der „Specialized Body Geometry FIT“- und „Paul Swift's BikeFit Methode“ eine umfangreiche Radanpassung an.

BodyGeometry FIT wurde in jahrelanger Zusammenarbeit mit dem renommierten Sport-mediziner Dr. Andy Pruitt vom „Boulder Center for Sports Medicine“ entwickelt. Die Methode stützt sich auf ein medizinisches und sportwissenschaftliches Analysesystem, das eine präzise und ergonomisch individuelle Anpassung ermöglicht. Body Geometry FIT optimiert die Kraftübertragung, verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit und sorgt für mehr Komfort. Diese Methode ist universell für alle radfahrbegeisterten Personen, Radtypen und Leistungsstufen einsetzbar.

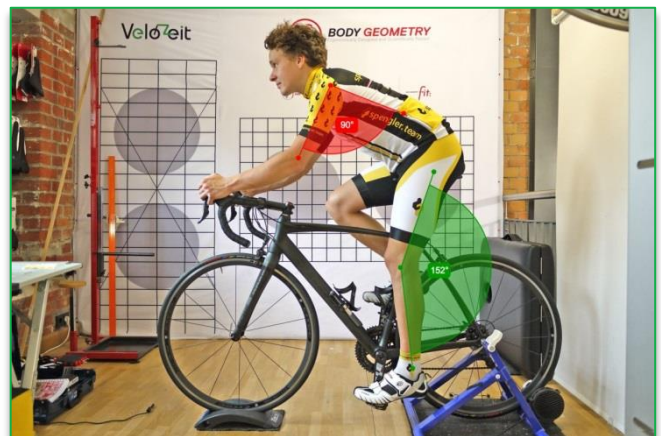
Flankierend und ergänzend fließt das Know-How aus der BikeFit Methode von Paul Swift, dem Autor der Fachliteratur „When the Foot Meets the Pedal“, in unsere intensive Radanpassung.

2016 haben wir unsere Fitting Angebote mit einer 3D-Videoanalyse erweitert. Diese ermöglicht eine deutlich genauere Ermittlung der Funktionswinkel der beanspruchten Körperteile während der dynamischen Phase auf dem Rollentrainer.

Die etwaigen Korrekturen können dann ebenfalls deutlich genauer erfolgen, als bei einer analogen Vorgehensweise mit dem Goniometer.



vorher



nachher



Fitting Bike

Selbst für Mountainbiker und andere Radfahrer können wir nun ein dynamisches Fitting auf unserem neuen Fitting Bike anbieten. Bisher scheiterte dies daran, dass sich diese Räder nicht auf den klassischen Rollentrainer einspannen ließen. Dabei simulieren wir die aktuelle Radposition auf das Fitting Bike und können dann nach der Radanpassung die neuen Daten auf das Kundenrad übernehmen.

BG-FIT-Methode = In 5 Schritten zur perfekten Passform

DAS INTERVIEW

Ein Body Geometry Fit Spezialist informiert sich zunächst darüber, was für ein Bike-Typ du bist. Außerdem erfragt er, was deine persönlichen Ziele und Bedürfnisse auf dem Fahrrad sind.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

DIE BEWEGLICHKEITS-ANALYSE

Dein Fitting-Spezialist durchläuft mit dir einen umfassenden 18-Stufen-Prozess. Dabei schaut er sich deine Flexibilität und körperlichen Merkmale ganz genau an. Das ist entscheidend, um anschließend deine perfekte Position auf dem Bike zu bestimmen und die passende Ausrüstung zusammenzustellen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



DIE FAHR-ANALYSE

Bei der Fahr-Analyse verschafft sich dein Fitter ein Bild über deine Position während du fährst. Das liefert weitere wichtige Informationen um später deine Position und dein Equipment zu optimieren.

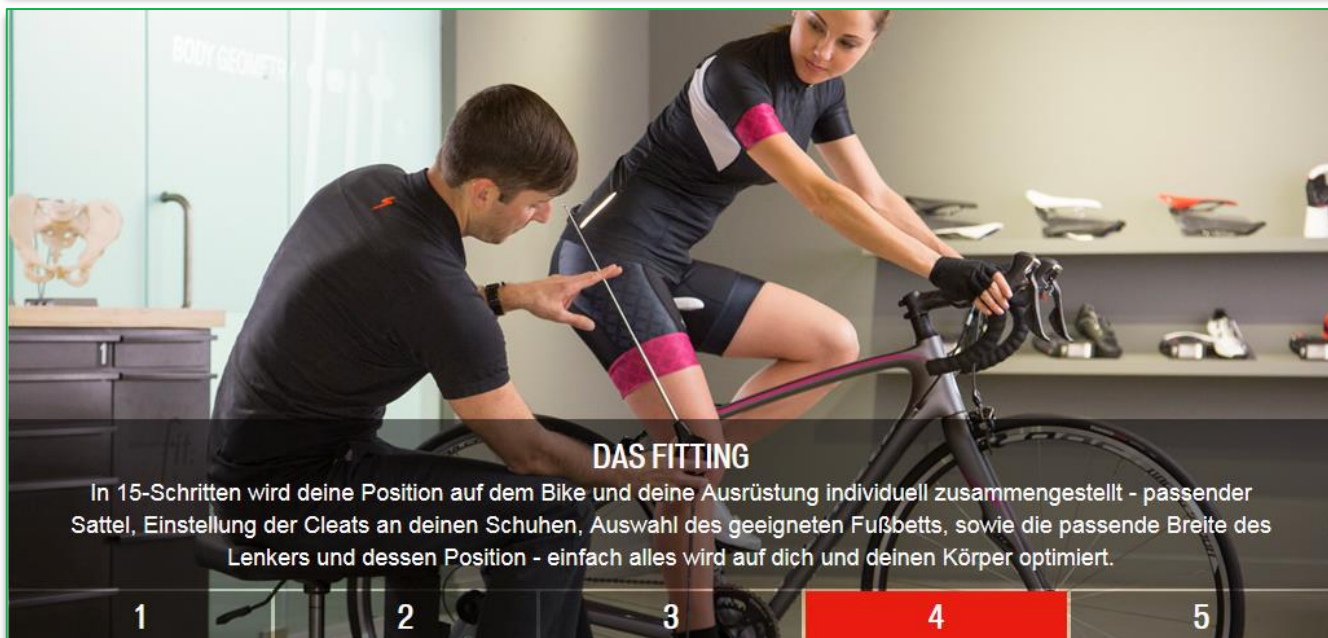
1

2

3

4

5



DAS FITTING

In 15-Schritten wird deine Position auf dem Bike und deine Ausrüstung individuell zusammengestellt - passender Sattel, Einstellung der Cleats an deinen Schuhen, Auswahl des geeigneten Fußbetts, sowie die passende Breite des Lenkers und dessen Position - einfach alles wird auf dich und deinen Körper optimiert.

1

2

3

4

5



NACHBEREITUNG

Am Ende des Prozesses, werdet ihr einen Folgeberatungstermin vereinbaren, um zu überprüfen, ob die Anpassungen auch wirklich 100%-ig für dich passen. Deine offenen Fragen werden beantwortet und du bekommst weitere Tipps, wie du das Beste aus dir herausholen kannst.

1

2

3

4

5

Unser Bike Fitting Experte Dirk Keßler



Dirk Keßler

Dirk entdeckte den Radsport für sich erst relativ spät im Jahr 1997, als sein damaliger Arbeitskollege – ein ambitionierter Triathlet – ihn zu einer 50 km Radtour überredete. Diese Jungfernfahrt unternahm Dirk mangels besserer Alternative mit seinem MTB mit glatten Reifen und ohne jegliche Ausdauer. Naturgemäß war er danach physisch am Boden, aber der Radsport-Virus hatte ihn gepackt.

Kurz darauf kaufte er sich ein viel zu großes gebrauchtes Stahl-Rennrad mit Aufliegern. In seinem „Novizen-Jahr“ fuhr er 1.500 km.

Heute, 20 Jahre später, ist er jährlich ca. 15.000–19.000 km auf seinem Renn- und Einzelzeitfahrrad unterwegs. Seither hat er einige hundert Straßenrennen und Einzelzeitfahren mitunter recht erfolgreich bestritten. Zu seinen größten Erfolgen gehören der Gesamtsieg beim Jedermannrennen „Rund um den Henninger Turm“ sowie der Hessenmeistertitel im Bergzeitfahren im Jahr 2007.

Er zählt seit gut einer Dekade zu den besten Einzelzeitfahrern in Hessen in seiner Altersklasse und konnte 2016 bereits seine 10. und 11. Medaille bei den Hessischen Landesmeisterschaften im Einzel- und Bergzeitfahren erzielen.

Durch die hohe Anzahl an Wettkämpfen hat Dirk sehr viele wertvolle praktische Erfahrungen in Sachen Optimierung der Radposition auf dem Rennrad und Zeitfahrrad sammeln können. Dabei konnte er ebenfalls die Erkenntnis gewinnen, dass nicht immer nur die Einstellungen am Fahrrad die Lösung der Probleme darstellen. Sehr häufig verursachen Kraft- und Beweglichkeitsdefizite des Einzelnen funktionelle Dysbalancen, was zu Beschwerden beim Radfahren führen kann.



In den Jahren 2013 und 2014 erfolgte für Dirk der logische und konsequente Schritt, seine Kenntnisse in Sachen Radanpassung durch die Teilnahme an dem Body Geometry FIT Grund- und Masterskurs zu ergänzen und zu erweitern. Seither hat er schon viele Radanpassungen nach dieser Methode erfolgreich durchgeführt.

**links: Dirk vor 10 Jahren mit einem
Stundenmittel von 41 km/h; rechts: Dirk
heute mit 46 km/h**

Unsere Leistungen und Preise

Bike Fitting City / Tour

- ✓ ausführliches Eingangsgespräch
- ✓ sportwissenschaftlich gestützte Analyse
- ✓ radspezifische Körpervermessung
- ✓ dynamische Positionsoptimierung auf der Rolle oder Fitting Bike
- ✓ individuelle KomplettEinstellung des Rades und Beratung zu Rad & Material
- ✓ Auswertungsgespräch mit Empfehlungen zu Training, Tritt-Technik und muskulären Optimierungen
- ✓ Dauer: ca. 1,5 Stunden

75,- €

Bike Fitting Rennrad / MTB / Triathlon

- ✓ ausführliches Eingangsgespräch
- ✓ sportwissenschaftlich gestützte Analyse
- ✓ radspezifische Körpervermessung
- ✓ Fußbettanalyse und Anpassung
- ✓ Pedalplatteneinstellung
- ✓ videogestützte, dynamische Positionsoptimierung auf der Rolle oder Fitting Bike
- ✓ Tests von verschiedenen Sattelmodellen
- ✓ individuelle KomplettEinstellung des Rades und Beratung zu Rad & Material
- ✓ Auswertungsgespräch mit Empfehlungen zu Training, Tritt-Technik und muskulären Optimierungen
- ✓ Protokoll
- ✓ Dauer: ca. 3 Stunden

150,- €