

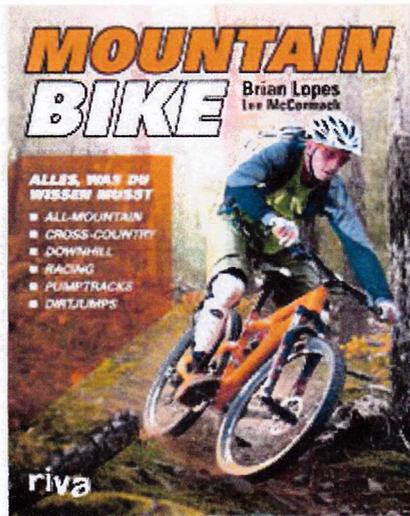
"Setzen Sie sich mit geradem Rücken und ausgestreckten Beinen auf den Boden. Legen Sie die Hände rechts und links neben Ihrem Po auf den Boden, sodass Ihre Finger nach vorne zeigen. Die Beine sind nun angewinkelt, die Fußsohlen bleiben am Boden."

#### **Übung:**

"Halten Sie die Arme gestreckt und heben Sie die Hüfte nach vorne oben mit der Einatmung nun soweit an, dass nur noch Ihre Handflächen und die Fußsohlen den Boden berühren. Ihre Knie sind im 90-Grad-Winkel gebeugt und direkt über den Fersen. Ihr Körper bildet von den Schultern über die Hüfte bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie. Der Blick geht zur Decke, und der Nacken ist lang.

Mit der Ausatmung senken Sie den Po wieder in Richtung Hände ab. Mit der Einatmung den Po wieder anheben. So oft wiederholen, bis Ihre Arme zittern- und noch drei Mal!"

#### **Buch 4**



#### **Buch**

Mountainbike

Alles, was du wissen musst. All-Mountain. Cross-Country. Downhill. Racing. Pumptracks. Dirtjumps.

Brian Lopes, Lee McCormack

#### **Verlag:**

Riva Verlag

2012

#### **Genre:**

Sachbuch

#### **Preis:**

22 Euro

#### **Bestellnummer:**

3-86883-155-X

Der Untertitel des Buches „Mountainbike“, Alles, was du wissen musst, ist symptomatisch für den Inhalt. Die unterschiedlichen Fahrräder mit den unterschiedlichsten Ausstattungen werden sehr ausführlich und verständlich mit Text und Bild erklärt. Von Trail, Downhill, Cross-Country bis Racing werden alle wichtigen Disziplinen abdeckt. Der ambitionierte Hobbybiker profitiert vom Wissen des mehrfachen Mountainbike-Weltmeister Brian Lopes. Hervorragende Fotos, Bildsequenzen, Grafiken und Illustrationen versetzen den Leser in die Lage, technisch versierter und vor allem sicherer seinem Hobby nachgehen zu können. Auf 256 Seiten wird geballtes Fachwissen auf verständliche Weise angeboten.

#### **Experte im Studio:**

**Michael Kutzner**

Diplom-Sportlehrer

Letzte Änderung am: 28.01.2013, 16.33 Uhr

URL: <http://www.swr.de/kaffee-oder-tee/gesundheit/fitness/-/id=2666336/nid=2666336/did=10764984/ve7hpg/index.html>