

## Das etwas andere Trainingshandbuch für Radsportler: Ganz einfach besser werden mit der Methode Obree

*Auch als Ratgeberautor bricht der einstige Stundenweltrekordler Graeme Obree mutig mit etlichen Konventionen und gibt seinen Lesern viele originelle, praxisbewährte Konzepte für Training, Ernährung, Material-Setup und Wettkampf an die Hand*

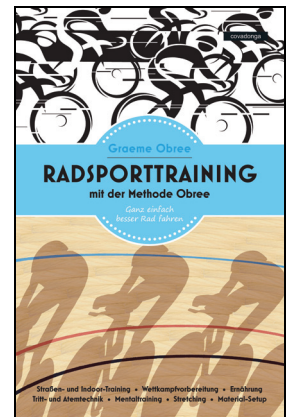
Warum setzen Sie nicht einen Helm auf und bekommen auf der Stelle einen richtigen Tobsuchtsanfall? Wissen Sie eigentlich, wo Ihr Vastus medialis sitzt? Sollten Sie aus Ihren Radschuhen nicht lieber ein Stück herauschneiden? Warum atmen Sie eigentlich immer noch rhythmisch? Diese und viele andere unerwartete Fragen stellt Graeme Obree seinen Lesern, um sie auf die Spur zu bringen, wie man ohne viel Aufwand und Geld das meiste aus seinem individuellen Potenzial als Radfahrer machen kann. Schon als Aktiver war der Schotte, der in den 1990ern Stundenweltrekorde aufstellte und Verfolgungsweltmeister wurde, für seine originellen Ideen bekannt, die radikal mit allgemein anerkannten Konventionen brachen und ihm so bemerkenswerte Leistungsvorteile bescherten. Eben jenen kritischen Scharfsinn beweist er jetzt auch als Autor eines eigenen, ganz persönlichen Trainingshandbuchs: In „Radsporttraining mit der Methode Obree“ (Covadonga Verlag 2015, ISBN 978-3-936973-98-3) erläutert er im Detail seine Erfolgsmethoden, die er sich im Laufe jahrelanger, akribischer Recherchen und Selbstversuche erarbeitet hat.

Die üblichen Investitionen, von denen sich viele Radsportler ein paar „Extra-PS“ erhoffen, hält Graeme Obree allesamt für verzichtbar – seien es der Radcomputer oder die Pulsuhr, die regelmäßige Leistungsdiagnostik oder der superleichte Carbonrahmen. Denn im besten Fall würden diese nur unnötig Geld kosten, im schlechtesten sogar von den wirklich wichtigen Dingen ablenken. „Keep it simple“, ist seine Devise für die systematische Steigerung des Leistungsvermögens. Denn alles, was man als Radfahrer dafür benötigt, seien ein präzise kalibrierter Rollentrainer, ein zuverlässiges Rennrad, eine Portion gesunder Menschenverstand und der Mut, kreative Ansätze in die Tat umzusetzen.

Mit unbestechlichem Blick befreit Graeme Obree in seinem Trainingshandbuch die athletische Herausforderung des Radfahrens von allem unnötigen Beiwerk – stets mit dem Fokus auf die eine entscheidende Frage: Was spart einem Fahrer am Tag X wertvolle Minuten und Sekunden? So vermittelt er seinen Lesern Kapitel für Kapitel radikal neue Einsichten in Training, Technik, Psychologie und Ernährung, mitsamt der klaren Logik, auf die sich seine Innovationen stützen.

Ob es um die konkrete Gestaltung von Trainingseinheiten und um die Materialwahl geht, um die richtigen Stretching-Übungen oder um die Umstellung der Ernährung und der Tritttechnik: Graeme Obree gelingt es immer wieder, mit originellen Ideen zu verblüffen, wie jedermann – ob Hobby- oder Elitefahrer – ein paar Prozent mehr aus sich herauskitzeln kann. Nicht zuletzt lüftet dieses Buch erstmals im Detail eines der bestgehüteten Geheimnisse der Radsportwelt: Graeme Obrees revolutionäre Drei-Zug-Atemtechnik, die mit weniger Anstrengung mehr Sauerstoff ins Blut befördern soll.

Der Autor: Graeme Obree, Jahrgang 1965, wurde als mehrfacher Verfolgungsweltmeister und Stundenweltrekordler in die „British Cycling Hall of Fame“ und die „Scottish Sports Hall of Fame“ aufgenommen. Die inspirierende Geschichte seiner Radsportkarriere wurde als „The Flying Scotsman“ sogar für das Kino verfilmt. Obree hat nie einen Führerschein besessen und absolviert bei jedem Wetter alle Arbeits- und Besorgungswege mit einem voll ausgestatteten Trainingsrad samt Schutzblechen und Gepäckträger. Britische Sportfans schätzen seine fundierten, messerscharfen Analysen, mit denen er auf BBC Radio als Experte für den Bahnrad sport in Erscheinung tritt. Graeme Obrees Ehrgeiz als Athlet und Tüftler ist bis heute ungebrochen: Noch im Herbst 2013 stellte er bei den World Human Speed Championships mit einem selbstgebauten Rad einen neuen Geschwindigkeitsweltrekord für »Human Powered Vehicles« in Bauchlage auf.



Graeme Obree:

### **RADSORT- TRAINING MIT DER METHODE OBREE**

**Ganz einfach  
besser Rad fahren**

Covadonga Verlag, 2015  
ISBN 978-3-936973-98-3

Klappenbroschur;  
176 Seiten im Format  
23,3 cm x 15,2 cm;  
mit zahlreichen farbigen  
Abbildungen und Fotos

Ladenpreis:  
EUR 16,80 [D]

Erscheint:  
April 2015

*Auch als  
E-Book-Ausgabe  
erhältlich.*

Pressekontakt:  
Covadonga Verlag  
Rainer Sprehe  
Spindelstr. 58  
33604 Bielefeld  
Fon: 0521/5221792  
Fax: 0521/5221796  
r.sprehe@covadonga.de