

Mythos: Eine allgemeingültige Übersetzung empfehlen: „Die beste Übersetzung ist 43-16..!“

Stimmt nicht. Jeder BMXer hat andere körperliche Voraussetzungen, die berücksichtigt werden müssen.

Es müssen z.B. Kraft, Muskelzusammensetzung, Kurbellänge, Bahnverhältnisse etc. berücksichtigt werden.

Zudem ist es so, dass herausgefunden werden muss, ob der BMXer eine „Nähmaschine“ ist, also schnell treten kann oder eher viel Kraft hat, oder beides...?!

Das ist abhängig von der jeweiligen Muskelzusammensetzung. Hat der oder die Fahrer(in) eher schnell zuckende oder langsam zuckende Muskelfasern..? Das ist wiederum abhängig, was der BMXer von seinen Eltern geerbt hat.

Hier gibt es diverse Tests um das herauszufinden. Mit bloßem Auge lässt sich das nicht erkennen. Deshalb sind ausgesprochene allgemeingültige Übersetzungsempfehlungen ohne Tests nicht zu bestimmen.

Viel Erfolg..!

Marco „Müller“ Ulrich , Bundestrainer a.D. , Sportlehrer, Personaltrainer und Sporttherapeut bietet Begleitung im Rahmen von Trainingsplänen und Training an.

Schreibe ihm: [m.ulrich@mail.de](mailto:m.ulrich@mail.de)