

10 **Bringen Sie etwas ins Rollen!**

- 12 **Vom Transportmittel zum Trainingsgerät**
- 16 Das Plus für die Gesundheit

20 **Räder & Zubehör für jeden Typ**

- 22 **Auf der Straße & querfeldein**
- 23 Das Rennrad
- 31 Das Mountainbike
- 36 **Rund ums Rad**
- 36 Technisches Equipment
- 41 Die optimale Bekleidung
- 48 Trainingsgeräte für den Winter
- 50 Fahrradlagerung und Pflege



52 **Fahrtechnik – so treten Sie richtig**

- 54 **Altes Können – neu erlernt**
- 54 Rennrad-Fahrtechnik



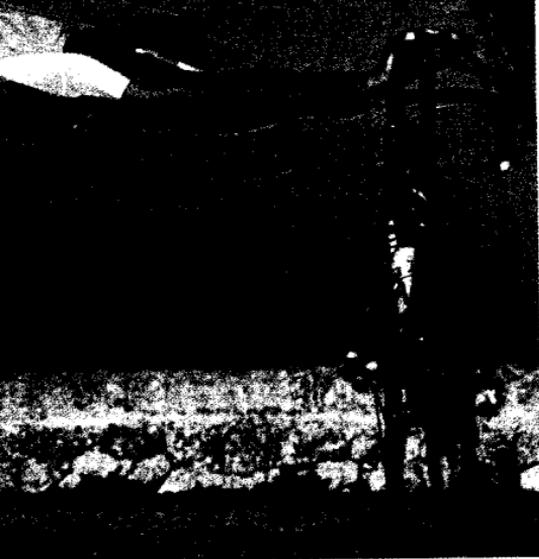
- 64 Gruppendynamik
- 68 Mountainbike-Fahrtechnik
- 71 Training im Straßenverkehr

72 Grundlagen des Trainings

- 74 Körper & Leistung – die Bio-Basics**
 - 74 Muskulatur und Kraft
 - 76 Energiestoffwechsel – so gewinnen Sie Power!
 - 79 Ein Wort zum Laktat
- 80 Was beim Training im Körper geschieht**
 - 80 Radtraining – fit von Kopf bis Fuß
 - 83 Superkompensation – Training mit System
 - 85 Optimale Trainingskontrolle
durch Herzfrequenzmessung
 - 89 Leistungsdiagnostik
 - 92 Die fünf Trainingsbereiche

98 Trainingspläne und Workout

- 100 Optimale Strategien für jedes Ziel**
- 101 Trainingspläne für 60, 120 und 180 Kilometer Wettkampf



Das Dehnen bleibt
keinem erspart, der
ernsthaft trainiert

- 102 Ganzjahrestraining für Rennfahrer
- 120 **Workout für Beine, Rücken & Co.**
- 120 Krafttraining für starke Muskeln
- 128 Stretching für geschmeidige Muskeln

132 Ernährung speziell für **Radler**

- 134 **Powerkost für Biker**
- 134 Bausteine einer
sportgerechten Ernährung
- 150 Optimale Wettkampfernährung
für Radsportler



153 Trinken – Powerfood der Extraklasse

158 So kriegen Sie Ihr Fett weg!

160 Schnelle Hilfe von A bis Z

162 Wenn's mal unrund läuft ...

162 Erkältungen

163 Hand- und Unterarmprobleme

164 Kniebeschwerden

164 Krämpfe

165 Nackenschmerzen

166 Rückenschmerzen

167 Sitzbeschwerden

168 Wunden

169 Anhang

169 Adressen Leistungsdiagnostik

170 Rezepte und Danksagung

171 Register

175 Über dieses Buch

