

## Inhaltsverzeichnis

Aus Kraft wird Bewegung	5
Die Trägheitskraft	7
Arbeit und Energie	11
Hangabtriebskraft	13
Leistung und Wirkungsgrad	18
Die Drehbewegung	20
Winkelgeschwindigkeit	23
Die Trägheitskraft der rotierenden Massen	25
Drehtarbeit und Drehenergie	31

Das Fahren in der Kurve	33
Die Fliehkraft	38
Reibungskräfte in der Kurve	41
Kurventechnik	46
Überhöhte Fahrbahn	47
Das Einleiten der Kurve	49
Das Rad als Kreisel	52
Der Nachlauf	69
Der Fahrwiderstand	77
Kraftschluß mit der Fahrbahn	87
Vorgänge beim Bremsen	91
Kraftverlauf im Bremskörper	99
Der Luftwiderstand	105
Die Sitzposition	120
Der runde Tritt	124
Muskeleinsatz beim Pedalieren	131
Das Hüftgelenk	137
Das Knie	139
Das Fußgelenk	143
Der Wiegetritt	146
Die Kraftwandlung am Fahrrad	151
Schaltung und Energiebilanz	170
Checkliste für eine richtige Sitzposition	179
Anlagen	
Literaturverzeichnis	