

<b>Radfahren ist modern!</b> . . . . .	7
<b>Sport und Spaß auf jedem Rad</b> . . . . .	9
Sicherheit geht vor! . . . . .	11
Wegweiser durch den „Räderwald“ . . . . .	15
So bequem wie möglich . . . . .	22
Wie man sattelt, so fährt man . . . . .	24
Der sportlichste Lenker ist nicht der bequemste . . . . .	31
Ein Glück, daß die Bremse funktioniert! . . . . .	37
Tretlager und Pedale müssen etwas aushalten . . . . .	39
Die Qual der Wahl: Übersetzung und Gangschaltung . . . . .	43
Damit die Luft nicht raus ist . . . . .	57
Nachzentrieren der Laufräder – ein Kapitel Selbsthilfe . . . . .	60
<b>Zehn Pluspunkte des Radfahrens für Gesundheit und Wohlbefinden</b> . . . . .	63
Pluspunkt 1: Starkes Herz, stabiler Kreislauf . . . . .	65
Pluspunkt 2: Mehr Sauerstoff für größere Leistungsfähigkeit . . . . .	69
Pluspunkt 3: Training des Stoffwechsels . . . . .	72
Pluspunkt 4: Starke Knochen, feste Sehnen . . . . .	73
Pluspunkt 5: Streßabbau durch Abschalten und Umschalten . . . . .	76
Pluspunkt 6: Kosmetik für den Körper . . . . .	79
Pluspunkt 7: Ein Sport für Übergewichtige . . . . .	82
Pluspunkt 8: Von klein auf ... . . . . .	85
Pluspunkt 9: ... bis ins hohe Alter . . . . .	89
Pluspunkt 10: Radfahren, ein Sport für Herz-Kreislauf-Kranke . . . . .	93
<b>Training auf dem Fahrrad</b> . . . . .	95
Trainieren ja – aber wie? . . . . .	96
Trainingsmethoden . . . . .	100

Radfahrtraining und Radwanderungen für Anfänger und Fortgeschrittene . . . . .	105
Hinweise für das Radfahren in den Jahreszeiten und im Urlaub . . . . .	110
Das Training auf dem Heimtrainingsfahrrad (Velo-med) . . . . .	112
Pulsfrequenz zur Steuerung der Belastungsintensität .	115
Richtiges Atmen . . . . .	118
Trettechnik, Fußhaltung und Muskeleinsatz . . . . .	120
Bekleidung . . . . .	123
Luftwiderstandskraft und Windschattenfahren . . . . .	125