

Inhalt

■ Vorwort	8
-----------	---

DIE IDEALE SPORTART

■ Radfahren – eine Sportart für alle?	12
– Schon die Kleinen dürfen in die Pedale treten ...	12
– ... zum Radfahren ist man nie zu alt	13
– Rad fahren – gerade wegen der Beschwerden	15
– Auf das Rad – runter mit den Kilos	15
– Ist Radfahren reine Männersache?	16
■ So profitiert der Körper	18
– Für ein starkes Immunsystem	18
– Für ein kluges Köpfchen	20
– Für starke, geschmeidige Gefäße	22
– Für kräftige Muskeln	24
– Für eine gute Sauerstoffversorgung	26
– Für gesunde Gelenke und Knochen	27
– Für ein starkes Herz	27
■ So profitiert der Geist	30
– Ganz entspannt dem Stress davonradeln	30
– Depressionen? Nicht beim Radfahren!	31
– Schlafen Sie gut!	32
– Pedalieren für das Selbstbewusstsein	33
9 Fragen an den Sportarzt Prof. Dr. Andreas Schmid	35

RICHTIG BEGINNEN

■ Was brauchen Sie für den Anfang?	40
– Von Rädern und Typen	40
– Gibt es das optimale Einsteiger-Rad?	40
Kleine Fahrrad-Typologie	42
– Die Basisausrüstung	44
4 Fragen an den Fahrradhändler Louis-Dieter Hempelmann	46
– Die richtige Bekleidung	48
■ Tipps für die richtige Fahrtechnik	51
– Haltung bewahren	51
– Die perfekte Sitzposition	52



Inhalt



– Die richtige Fahrtechnik	54
– Legen Sie sich in die Kurve	56
– Hoch und runter	57
■ Unfälle vermeiden	58
– Sicher im Straßenverkehr	58
– Nur Sie und Ihr Rad	60
■ So planen Sie Ihr Training	62
– Trainingsansätze	62
– Mit ganzem Herzen	63
– So ermitteln Sie Ihren Leistungsstand	65
– Ein Trainingsplan für Einsteiger	67
7 Fragen an den Liegerad-Hersteller Arved Klütz und den Liegerad-Einsteiger Wolfgang W.	68

ES GEHT VORAN

■ Gezielt die Leistung steigern	74
■ Der Körper verändert sich	76
– Anatomie und Physiologie des Radsportlers	76
■ Ziele stecken – und erreichen	78
Test: Welcher Rad-Typ sind Sie?	79
– So stecken Sie Ziele	80
– Die Taktik der kleinen Schritte	83
– Wege aus der Motivationsfalle	84
■ Taktik für Wettkämpfe	87
■ Trainingspläne für Fortgeschrittene	89
■ Welches Rad für welchen Zweck?	92
■ Die Ausrüstung sinnvoll aufstocken	94
– Der Rahmen	94
– Antriebsarten/Schaltungen	97
– Bremssysteme	100
– Sattel, Lenker & Co.	102
– Die Laufräder	104
– Beleuchtung	105

ERNÄHRUNG, AUSGLEICH, ERSTE HILFE

■ Ernährung für Radfahrer	108
– Ernährung im Alltag	108
– Ernährung für den Wettkampf	111
■ Sportlicher Ausgleich	113
– Ausdauertraining	113
– Krafttraining	114
– Beweglichkeit durch Dehnung	116
– Auf- und Abwärmen	118
■ Richtig entspannen	120
– Entspannungstechniken	120
– Entspannungstricks nicht nur für den Wettkampf	121
■ Typische Radfahrerbeschwerden	123
■ Erste Hilfe bei Unfällen und Verletzungen	126
■ Pflege und Wartung von Material und Bekleidung	128
– Das Fahrrad	128
– Die Kleidung	130
■ Reparaturtipps	131
10 Fragen an Mike Kluge, Jonathan Post und Anja Schnabel	133

TRAININGSFREUDE DURCH ABWECHSLUNG

■ Spinning – die Alternative im Winter	140
10 Fragen an Michael Rich	143
■ Querfeldein mit dem Mountainbike	145
– Das passende Gefährt	145
– Der Umgang mit dem Mountainbike	147
Mountainbike-Regeln	148
10 Fragen an Moritz Milatz	150
■ Mit dem Fahrrad auf Tour	152
– Tagestouren mit dem Rad	154
– Radreisen	155
– Tourvorschläge	158
10 Fragen an Larissa Kleinmann	160
■ Register	164

