

Andreas Strack

Fit und gesund mit dem Fahrrad

- Training planen
- Leistung steigern
Gewicht regulieren

Rowohlt Taschenbuch Verlag

1

Fit und gesund mit dem Fahrrad 7

- 1.1 Vom Laufrad zum modernen Fitnessbike 8
- 1.2 Was bringt Radfahren? 11
- 1.3 Trainieren wie die Profis — so steuern Sie Ihr Training optimal 16

2

Vor dem Start 19

- 2.1 Check-Tn 19
 - 2.1.1 Gesundheits-Check 19
 - 2.1.2 Body-Check 19
 - 2.1.3 Fitness-Check 23
- 2.2 Die richtigen Ziele setzen 32
- 2.3 So bewegen Sie sich auch mental 35
- 2.4 Tipps zur Ausrüstung, Körperhaltung und Fahrtechnik 39

3

Das optimale Fitness- und Gesundheits-training 43

- 3.1 Trainieren mit Struktur 44
- 3.2 Ausdauertraining - die Basis für Fitness und Gesundheit 51
- 3.3 Krafttraining - mehr Power für das Rad 60
- 3.4 Beweglichkeitstraining - so dehnen Sie richtig 85

4

Fit auf den Punkt 113

- 4.1 Das 12-Wochen-Trainingsprogramm für Einsteiger **113**
- 4.2 Das 12-Wochen-Trainingsprogramm für Fortgeschrittene **125**

5

Service-Teil 137

- 5.1 Angebote der Radsportvereine **137**
- 5.2 Testprotokoll Body-Check **142**
- 5.3 Testprotokoll Zeitfahren **142**
- 5.4 Testprotokoll Kraft **143**
- 5.5 Testprotokoll Beweglichkeit **144**
- 5.6 Ihr individueller Ausdauertrainingsplan **145**
- 5.7 Ihr individueller Krafttrainingsplan **146**
- 5.8 Ihr individueller Beweglichkeitstrainingsplan **147**

O

Anhang 148

- Kontaktadressen und Internctlinks rund ums Fahrrad **148**
- Literaturverzeichnis 150
- Der Autor **152**
- Danksagung **153**
- Bildnachweis **153**