

THORSTEN LEWANDOWSKI

PERFEKTES RADTRAINING

Ausrüstung, Fahrtechnik, Training für Einsteiger und Könnner

südwest^o



Vorwort von Udo Bölts	7	Antrieb, Schaltung, Bremsen	43
		Sattel und Sattelstütze	51
Faszination Rennrad	9		
Flotter Spaß auf zwei Pneus	10	Das richtige Equipment	58
Einfach gesund bleiben	12	Bekleidung – die Grundausrüstung	58
Basis-Know-how	13	Bekleidung – erweiterte Ausrüstung	65
Alle Macht dem Internet?	15	Sinnvolles Zubehör	69
Reise durch die Zeit	17	Werkzeug für unterwegs	72
		Werkzeug für daheim	74
Materialkunde	21	Fahrtechnik	79
Was ist was?	22	Mit Sicherheit perfekt	80
Rahmen	23	Allein unterwegs	81
Geometrie, Rahmenhöhe und Ergonomie	27	Fahren in der Gruppe	91
Gabel, Steuersatz, Vorbau und Lenker	33	Handzeichen geben	95
Laufräder	38		



Training & Wettkampf 99

Kennen Sie Ihren Körper? 100

- Muskulatur 101
- Herz-Kreislauf-System und Atmung 104
- Das Prinzip der Superkompensation 106

Verschieben Sie Grenzen! 108

- Ihr Herz gibt den Takt vor 109
- Leistungsdiagnostik 113
- Perfekt dosiertes Training 115
- Kommen Sie wieder runter! 118

Planwirtschaft für Rennradfahrer 120

- Wintertraining 121
- Frühjahrstraining 128
- Sommertraining 130
- Herbsttraining 133

Trainingsalternativen 137

Gehen Sie fremd! 138

- Laufen 138
- Schwimmen 139
- Rollentrainer 139
- Indoor Cycling 141
- Cyclocross 142

Steigen Sie aufs MTB! 143

- Hardtail oder Fully? 143
- Aluminium oder Carbon? 146
- Zwei- oder dreifach? 146
- Scheiben- oder Felgenbremse? 147
- Ausrüstung für Mountainbiker 147
- Die optimale MTB-Trainingseinheit 148
- Grundlagen der MTB-Fahrtechnik 148



Ernährung für Radsportler 153

Sie brauchen keine Diät! 154

- Nährstoffe & Co. 156
- Das optimale Sportgetränk 163

Schnell wieder fit 167

Es gibt auch mal solche Tage 168

- Grippaler Infekt 168
- Fremdkörper im Auge 168
- Muskelkrämpfe 169
- Hand- und Handgelenkprobleme 169
- Schmerzen im Knie 169
- Sitzbeschwerden 170
- Schmerzen im Nacken 170
- Schmerzen im Rücken 170

Register 172

Literaturhinweise 175

Impressum 176