

12 PROLOG

16 EINLEITUNG

- 18 Radfahren als Lebenseinstellung
 - 19 Exkurs:
Wissenswertes rund ums Radfahren
 - 21 Freiheit auf Rädern
 - 21 Ansichtssache
-

22 FAHRRADKUNDE, TECHNIK UND TUNING

- 24 ENTWICKLUNG UND ERFINDUNGEN
BIS HEUTE - MEILENSTEINE**
 - 26 Der Diamantrahmen
 - 27 Das Rennrad
 - 30 Das Mountainbike
 - 30 Die Zeitfahrmaschine
 - 31 Das Triathlonrad
 - 31 Das Gravelbike
 - 32 Der Cyclocrosser
 - 34 Räder für Frauen
 - 34 Das Kinderrad

- 36 DIE KOMPONENTEN**
 - 36 Pedale
 - 37 Bremsen
 - 38 Sattel
 - 41 Lenker
 - 45 Griffe und Lenkerband
 - 45 Kurbellänge

- 48 DAS EQUIPMENT**
 - 48 Radhose
 - 49 Radschuhe
 - 49 Innensohle

50 BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN

- 52 **ANATOMIE**
 - 53 Muskeln
 - 54 Ursache-Folge-Kette
 - 56 Das Becken
 - 58 Das Knie
 - 58 Der Fuß
 - 60 Beinachse
 - 61 Beinlängendifferenz
 - 61 Die Schulter
 - 62 Die Hände

 - 64 **FAHRRADFAHREN UNTER DIE LUPE GENOMMEN**
 - 64 Zyklische Bewegung
 - 65 Die Kurbelumdrehung aus biomechanischer Sicht
-

68 DAS BIKEFITTING

- 72 Problemlöser
- 72 Das magische Dreieck

- 73 **RÜCKBLICK AUF FITTING-MEILENSTEINE**
 - 73 Historie
 - 78 Aktuelle Methoden

- 78 **DAS FAHRRAD UNTER DER LUPE**
 - 79 Bikesizing
 - 79 Stack und Reach

- 80 **DIE SITZPOSITION UNTER DER LUPE**
 - 80 Der Sweetspot ist kein Punkt
 - 81 Einstellungsphilosophie

- 82 **SCHNITTSTELLE PEDAL**
 - 83 Einlagen
 - 84 Klickpedalsysteme
 - 85 Cleat-Einstellung
 - 89 Vorfuß-Varus
 - 90 Mittig zentrale Cleat-Position

91	SCHNITTSTELLE SATTEL
94	Sattelhöhe
96	Exkurs: XC- und CX-Racing-Sattelhöhe
96	Ferse-auf-Pedal-Methode
97	Formelmethode
97	Selbstversuch
98	Dynamische Bestimmung
98	Winkelmessung am Knie
99	Sattelversatz
100	Sattelneigung
101	Satteldesign
104	SCHNITTSTELLE LENKER
105	Oberkörperwinkel
106	Sitzlänge
108	Vorbaulänge
108	Oberkörperwinkel
110	Aeroposition
111	Einstellung des Aerolenkers
113	Lenkerbreite
115	Die Einstellung ist kein Kinderspiel
115	FINALE ENTSCHEIDUNG
116	Set your Setup
116	Maßübertrag

**118 BIKE MEDICAL – STÖRGERÄUSCHE AM EIGENEN
KÖRPER**

120	DIE DOSIS DER SCHMERZEMPFINDUNG
121	VERLETZUNGEN BEIM RADFAHREN
121	Tendopathien
122	Achillessehnenentzündung
123	Fußschmerzen
124	Morton-Neurom
124	Unspezifische Knieschmerzen
125	Patellofemorales Schmerzsyndrom
125	Chondromalazie
128	Plica-Syndrom
128	Patellaspitzensyndrom
129	Pes-anserinus-Syndrom
129	Entzündung am Wadenbeinköpfchen
130	Tractus-iliotibialis-Syndrom

- 130 Schmerzen im Schritt
131 Verletzungen in der Hüfte - Impingement
132 Radfahrerkrankheit Endofibrose
132 Karpaltunnelsyndrom und Ulnarisparese
134 Schulterschmerz
134 Rückenschmerzen
137 Nackenschmerzen
- 140 **RADFAHREN ALS THERAPIE**
141 Alter und Beweglichkeit
141 Arthrose und Rheuma
142 Psychologische Komponente
142 Exkurs:
Die Schaufensterkrankheit von Straßenradfahrern
-

**144 TRAINING, TECHNIK,
WETTKAMPF**

- 146 **TRAINING**
146 Dehnfähigkeit und Flexibilität
147 Stabilität aus der Mitte
147 Transfersportarten
148 Smartes Rollentraining
148 Mobile Fitness
149 Stabilisation der Füße
149 Verbesserung der Tritttechnik
150 Frequenztuning
151 Einbeiniger Tritt
152 Der Haltung hilft ein roter Faden
- 153 **WETTKAMPFSTRESS**
-

154 POSTLUDE/NACHSPIEL
156 Danksagung - Making-of