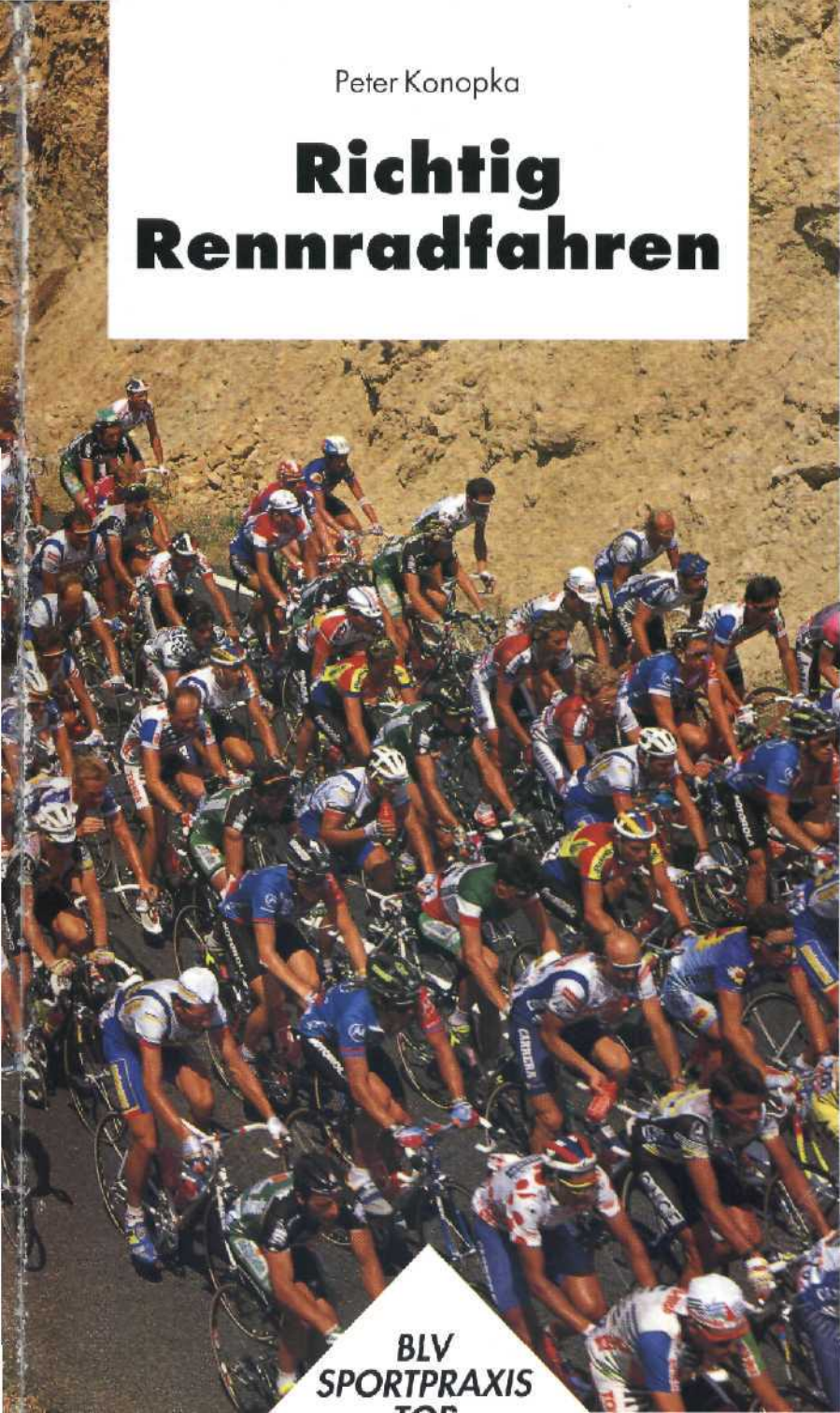


Peter Konopka

Richtig Rennradfahren



BLV
SPORTPRAXIS
TOP

BLV

Einleitung	6	Radsporttraining	87
Ausrüstung	8	Anpassung des Organismus	88
Radtypen	8	Gezielte Anpassung durch gezieltes Training	93
Kernstück des Rennrades: der Rahmen	10	Intensitätsbereiche – Bausteine des Trainings- prozesses	97
Maßarbeit: das individuelle Rennrad	13	Langfristige Leistungs- entwicklung	105
Steuersystem	17	Verhütung von Verletzungen	114
Antriebssystem	19	Bedeutung der Regeneration	115
Bremssystem	36	Ernährung	119
Sattel und Sattelstütze	37	Energiebilanz	119
Zubehör	38	Bilanz der Nährstoffe	120
Wartung, Pflege, Material- kontrollen	40	Bilanz der Vitamine	122
Radsportbekleidung	44	Bilanz der Mineralstoffe und Spurenelemente	122
Radsporttechnik	53	Flüssigkeitsbilanz	123
Der Mensch auf dem Rennrad	53	Ernährungsphasen	123
Der runde Tritt	60	Sportgerechte Lebensweise und Körperpflege	126
Die richtige Übersetzung	63		
Die Fahrtechnik	72		