

Inhalt

Vorwort:

Sir Chris Hoy 6

Chris Boardman 8

01 Einführung 11

02 Fahrradbezogene Anatomie 23

03 Das Bikefitting-Fenster 35

04 Die drei Säulen des Bikefittings 81

05 Wenn Probleme auftreten 91

06 Zeitfahren und Triathlon 137

07 Indoor-Cycling 155

**08 Zusätzliches Training für
Radfahren und Bikeposition 163**

09 Fallstudien 179

10 Aufzeichnen der Position 189

Glossar 198

**Weiterführende Literatur
und Websites 200**

Bibliografie 201

Register 204

Dank 207