

INHALT

1	Elektro­rad – Boom und Vorzüge	12
1.1	Elektro­räder international	14
1.2	Und die Zukunft?	16
1.3	Vorteile des Elektro­rads	16
1.4	Höhere Kilometerleistung	17
1.5	Die Gruppen sind homogener	17
1.6	Bessere Gesundheit	19
1.7	Umweltschonend	19
2	Kaufberatung	22
2.1	Elektro­radkategorien	23
2.1.1	Pedelec 25	23
2.1.2	Pedelec 45	24
2.1.3	E-Bike	26
2.2	Das Einmaleins der Radtypen	27
2.2.1	Trekking-Pedelec	29
2.2.2	City-Pedelec	31
2.2.3	Mountain-Pedelec	33
2.2.4	Renn-Pedelec	36
2.2.5	Liege-Pedelec	38
2.2.6	Falt-Pedelec	40
2.2.7	Lasten-Pedelec	42
2.3	Antriebssysteme	43
2.3.1	Probefahren	43
2.3.2	Mittelantrieb	45
2.3.3	Heckantrieb	48
2.3.4	Frontantrieb	50
2.4	Nachrüsten von Antrieben	52
2.5	Displays, Bedienteile, Smartphonesteuerung und Apps	54

2.6	Akkus	56
2.6.1	Aufbau	56
2.6.2	Energie aus der Zelle	57
2.6.3	Akkutheorie	57
2.6.4	Reichweite wichtig?	58
2.6.5	Akkutipps	59
2.7	Komponenten	62
2.7.1	Schalten	62
2.7.2	Bremsen	68
2.8	Reifen	73
2.9	Sattel	76
3	Bekleidung und Zubehör	82
3.1	Sommerbekleidung	84
3.2	Winterbekleidung	92
3.3	Nützliches Zubehör	96
4	Positionseinstellung	104
4.1	Fünf Schritte zur perfekten Sitzposition	105
4.1.1	Sattel	105
4.1.2	Lenkerwahl	111
4.1.3	Sich Zeit geben	113
4.1.4	Richtiges und falsches Sitzen	114
4.1.5	Richtiges und falsches Treten	114
4.2	Beschwerden beim Radfahren und Problemlöser	115
4.2.1	Bewegt Radfahren	115
4.2.2	Rückenprobleme	116
4.2.3	Nacken	117
4.2.4	Hände und Arme	117
4.2.5	Knie	119
4.2.6	Füße	121

4.2.7	Sitzfläche	121
4.2.8	Sonnenbrand	122
4.2.9	Prostataprobleme oder das taube Gefühl	123
5	Fit und gesund mit dem Elektrorad	126
5.1	Fauler und dicker!	127
5.2	Bewegung macht schön!	128
5.3	Zauberwort: Ausdauer	129
5.4	Vom Anfänger zum Profi	130
5.5	Trainingsplan für Anfänger	134
5.6	Radfahren bei Übergewicht	140
5.7	Radfahren bei Gelenkproblemen	141
5.8	Ernährung	142
5.9	Abnehmen	143
6	Sicher fahren	148
6.1	Sicher alleine unterwegs	149
6.2	Sicher in der Gruppe unterwegs	151
6.3	Fahrtechnikworkshop	153
7	Strom sparen – Reichweite erhöhen	162
7.1	Reichweitenunterschiede erklärt	162
7.2	Tipps zum Strom sparen	165
7.3	Akkureichweiten verschiedener Antriebssysteme	167
8	Klima schützen – Elektrorad fahren	172
9	Das sagt die Wissenschaft zum Pedelec	178
9.1	Nutzungsverhalten	179
9.2	Unfälle	181
9.3	Tourismus	182

9.4	Gesundheit	183
9.5	Belastungsanalyse	184
10	Kleine Reparaturen unterwegs	188
10.1	Werkzeug	188
10.2	Reparaturen zu Hause und unterwegs	190
10.3	Radpflege zu Hause	197
Anhang	200
	Zeitschriften und Internet	200
	Bildnachweis	202