



Spis treści

Słowo wstępne:

Sir Chris Hoy 6

Chris Boardman 8

- 01** Wprowadzenie 10
- 02** Kolarska anatomia 22
- 03** Okno dopasowania 34
- 04** Trzy filary dopasowania 80
- 05** Gdy pojawiają się problemy 90
- 06** Pozycja czasowa i triathlon 136
- 07** Trening pod dachem 154
- 08** Ćwiczenia wpływające na pozycję na rowerze 162
- 09** Studia przypadków 178
- 10** Dane z pomiarów 188

Słowniczek 198

Polecane lektury i przydatne strony internetowe 200

Bibliografia 201

Indeks 204

Podziękowania 207