

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