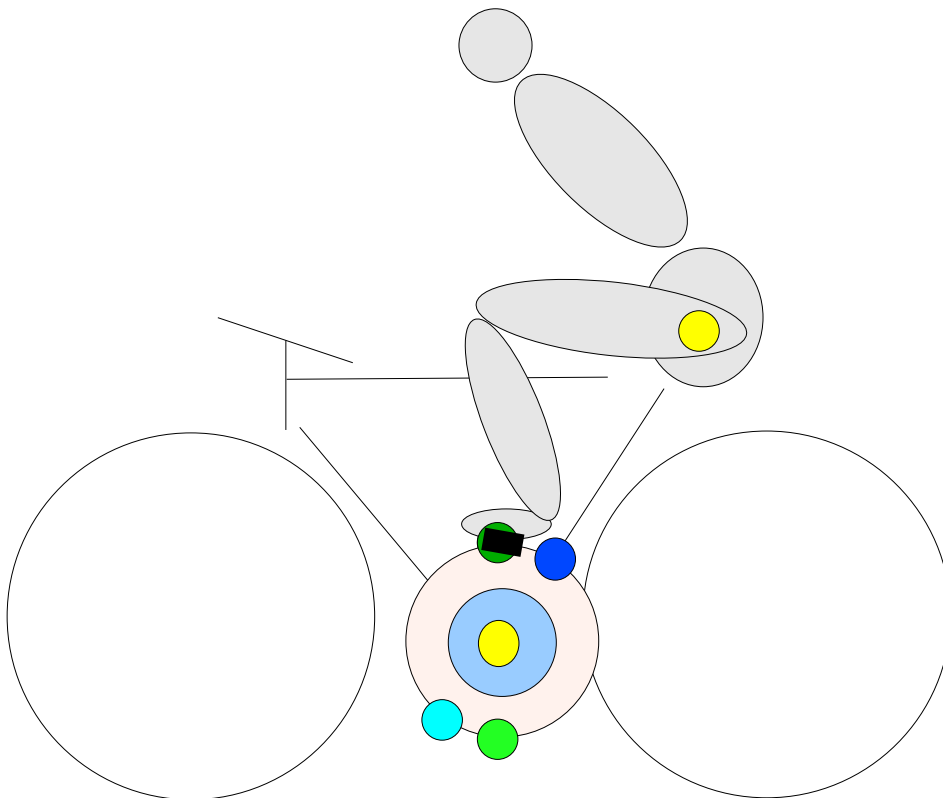


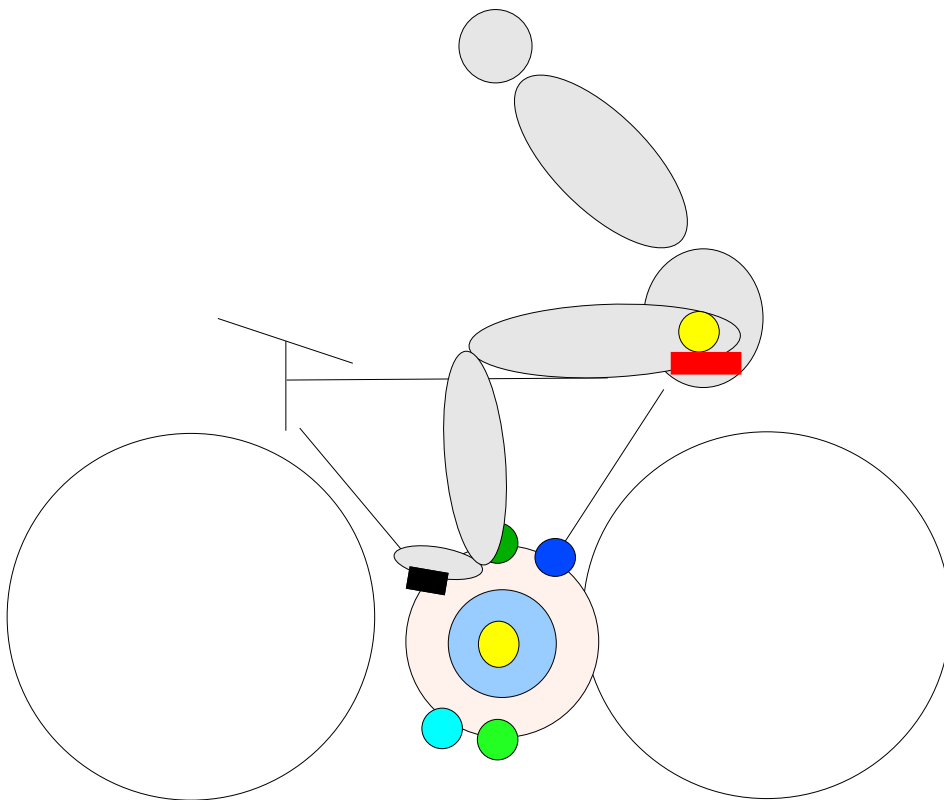
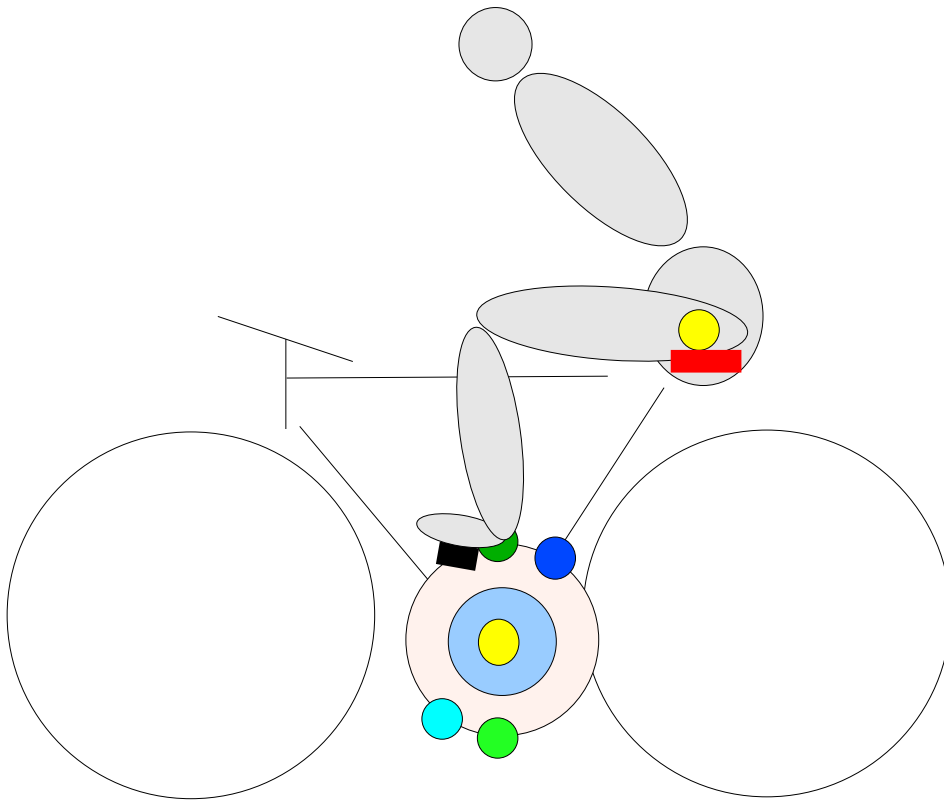
Muskelfunktionen beim Fahrradfahren Teil 2: Abbildungen

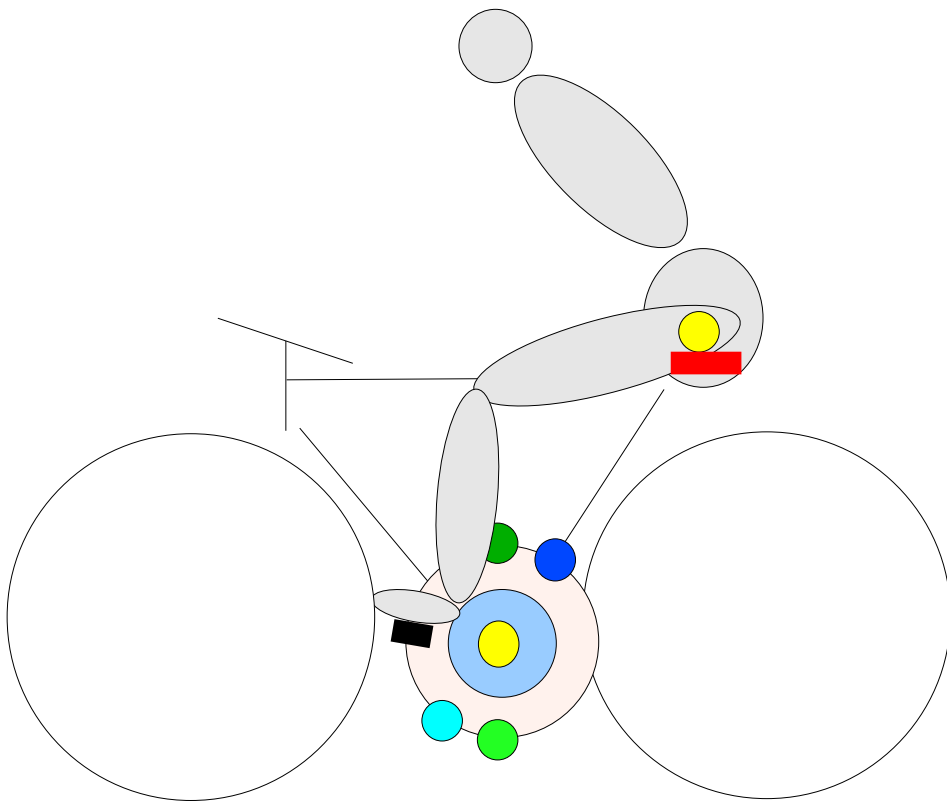
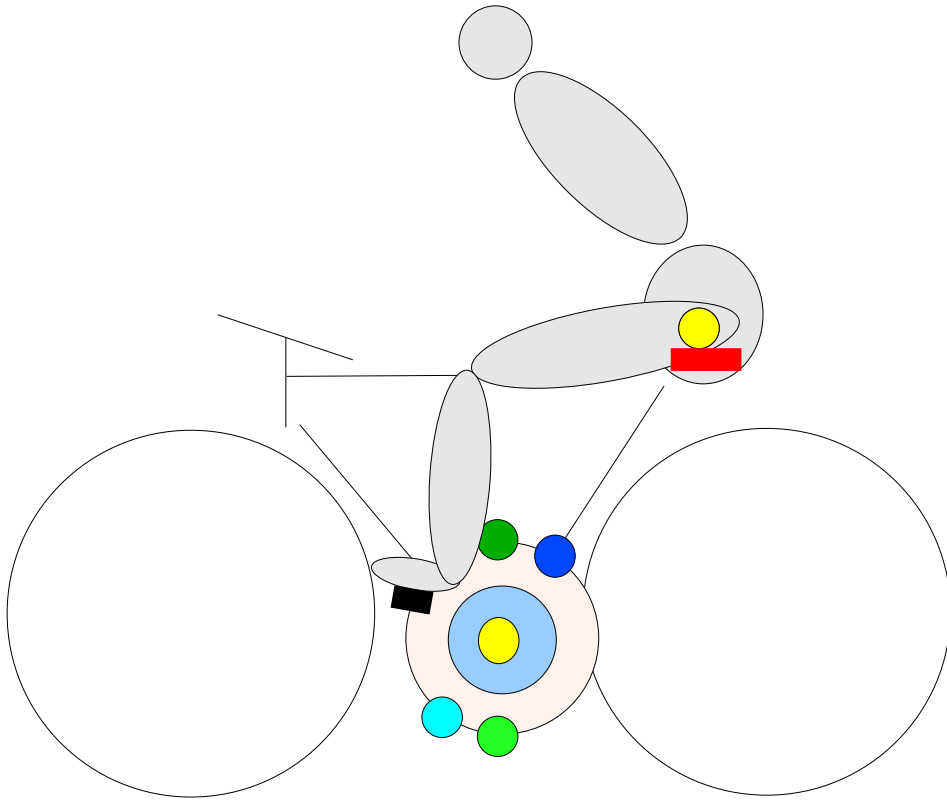
Diese Abbildungen ergänzen den Teil 1 der „Muskelfunktionen beim Fahrradfahren (Datei 091006_Muskelfunktionen_Fahrradfahren.pdf. Auf den Abbildungen wurde der gesamte Bewegungsablauf bei einer Kreisbewegung mit dem Pedal auf nur einer, der linken Seite, ausgewählt. Auf der rechten Seite befindet sich das Pedal dann immer auf der gegenüber liegenden Seite der durch den Drehpunkt führenden Geraden auf dem Antriebsrad – welche Muskeln dort jeweils wirken, ist damit leicht ableitbar.

Abbildung 3a: Die Folge der Abbildungen beginnt mit dem Oberen Totpunkt G (OT G).



Abbildungen 3b bis 3 f: Mit dem Wegdrücken des Pedals vom Körper durch die kleinen inneren Glutaeen beginnt die Bewegungsphase 1.





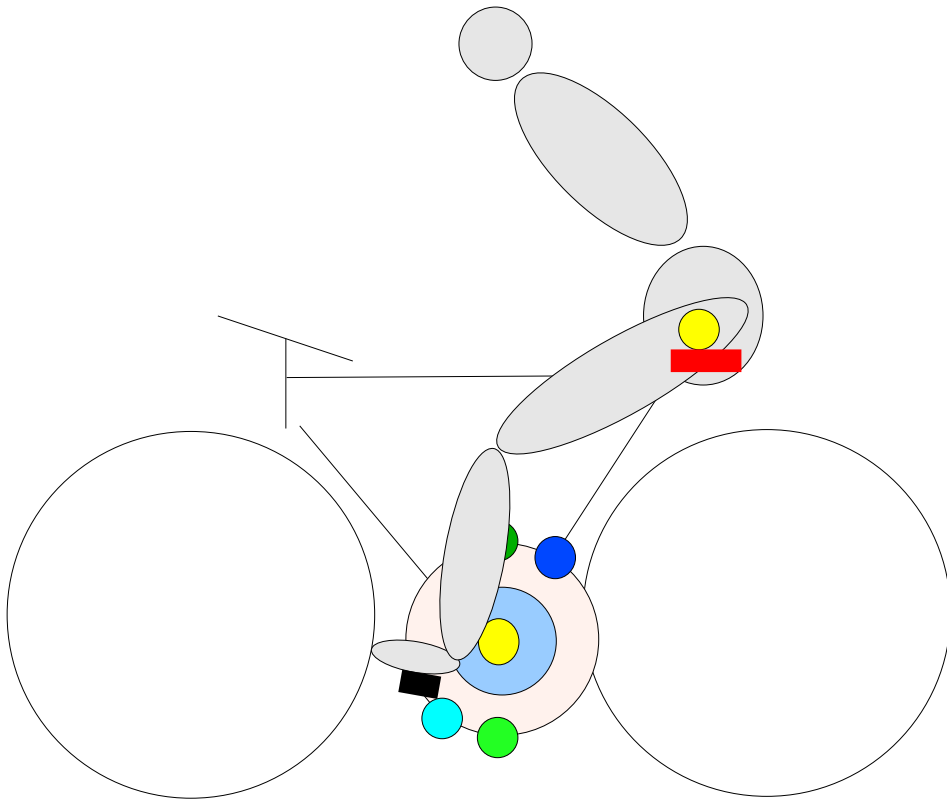


Abbildung 3g: Das Pedal befindet sich auf dem Unteren Totpunkt K.

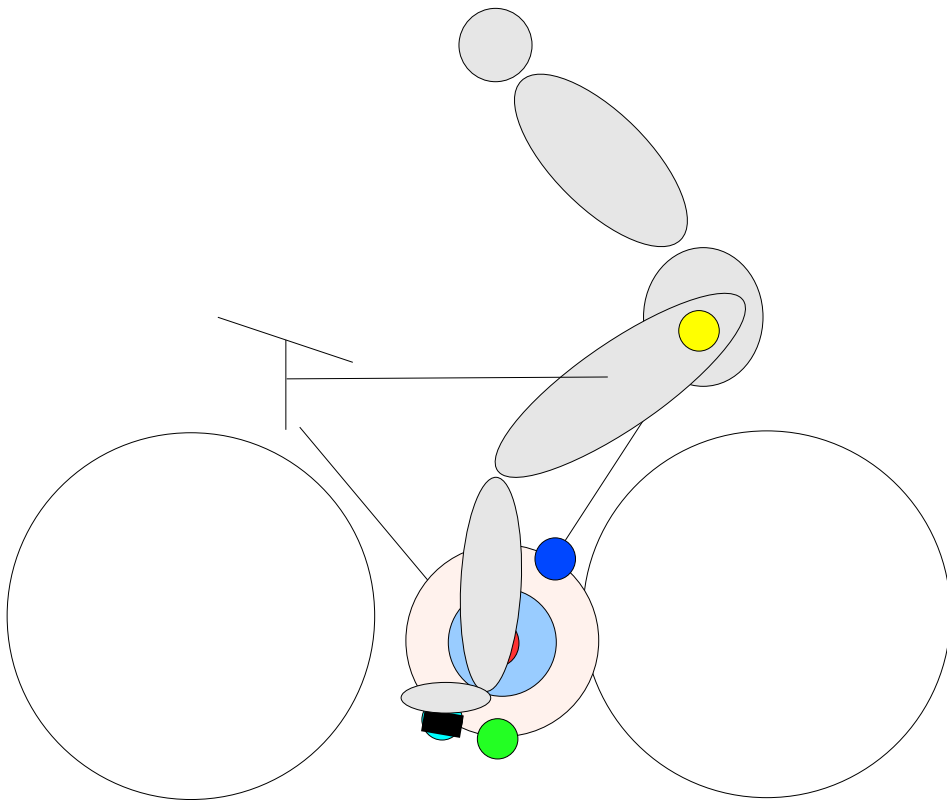


Abbildung 3h: Ziehen des Pedals vom Unteren Totpunkt K zum Unteren Totpunkt G.

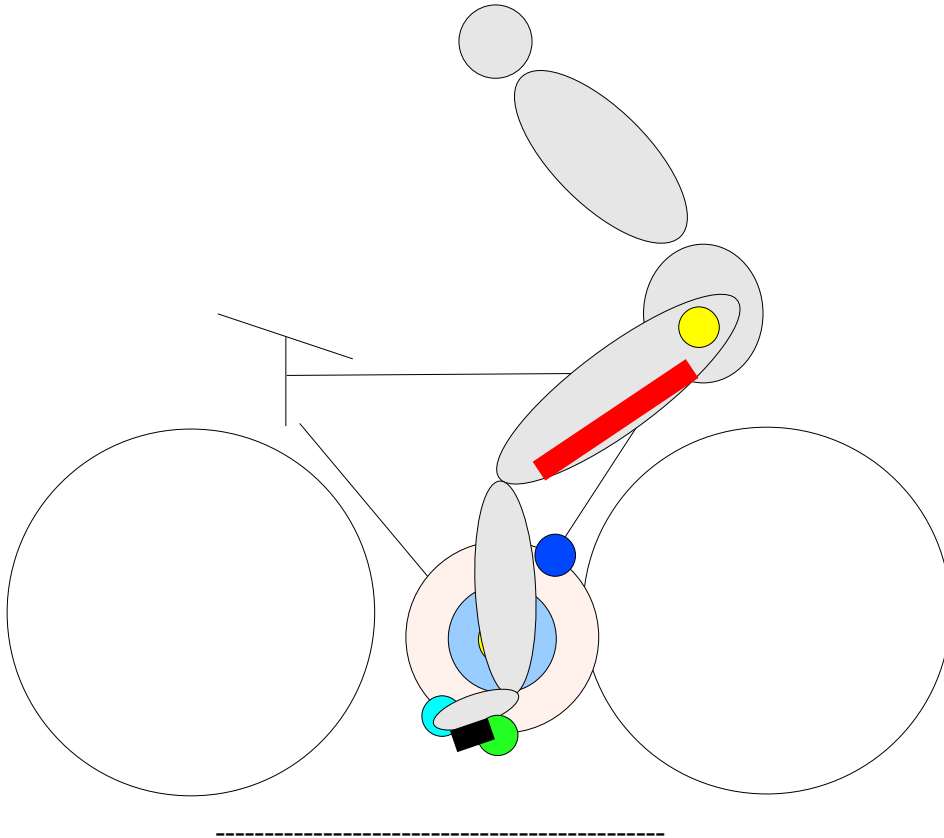
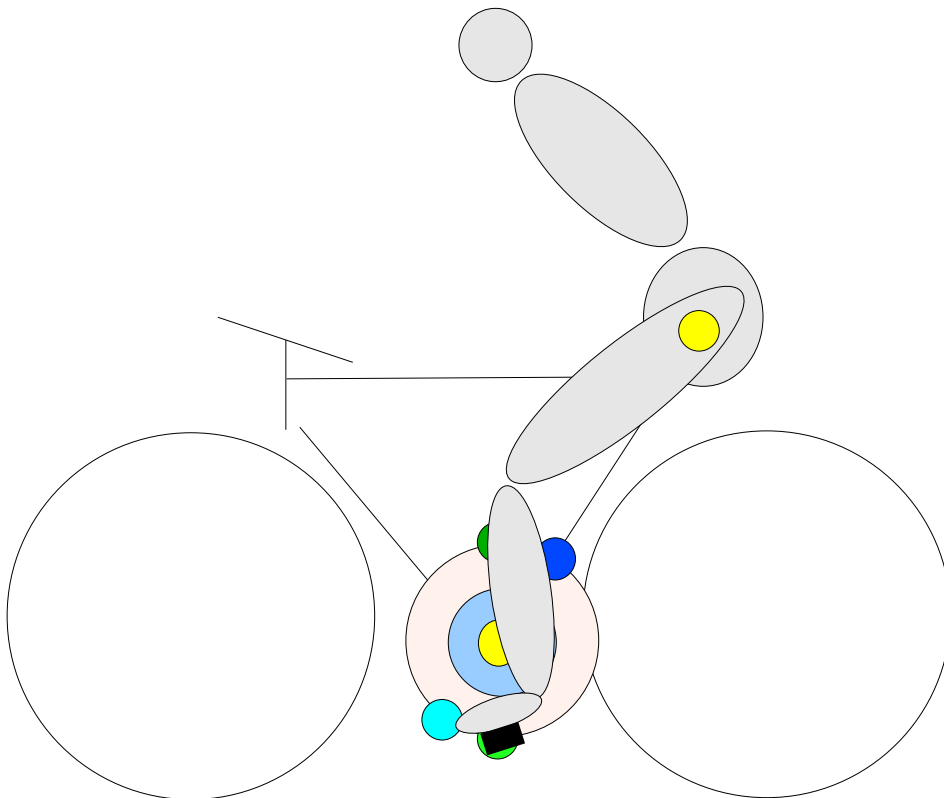
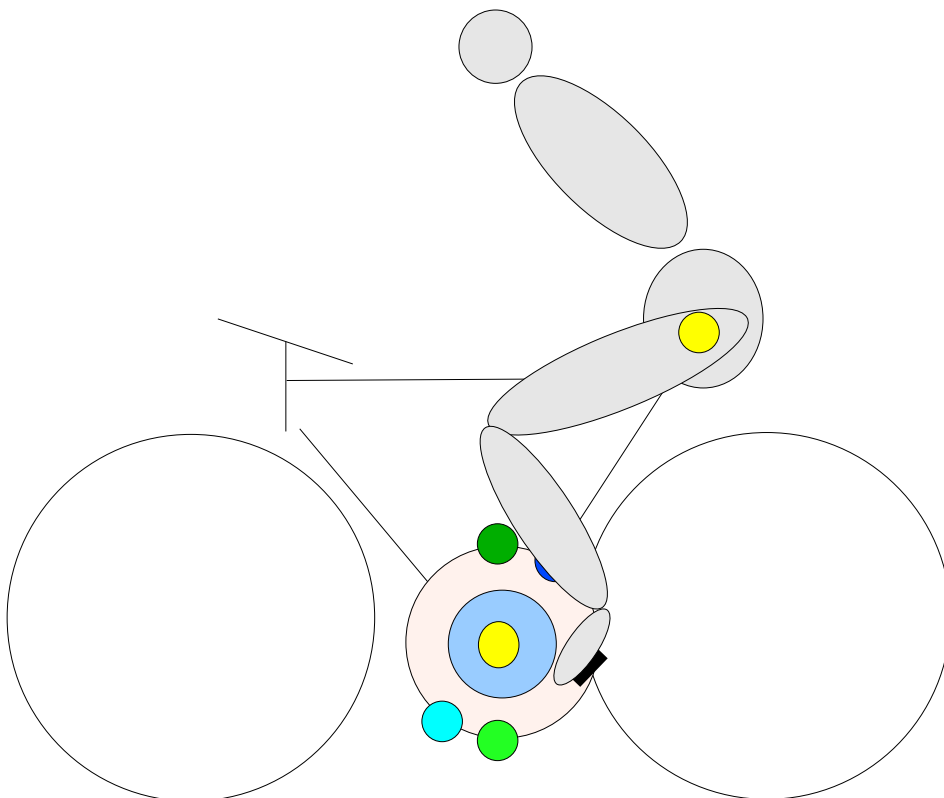
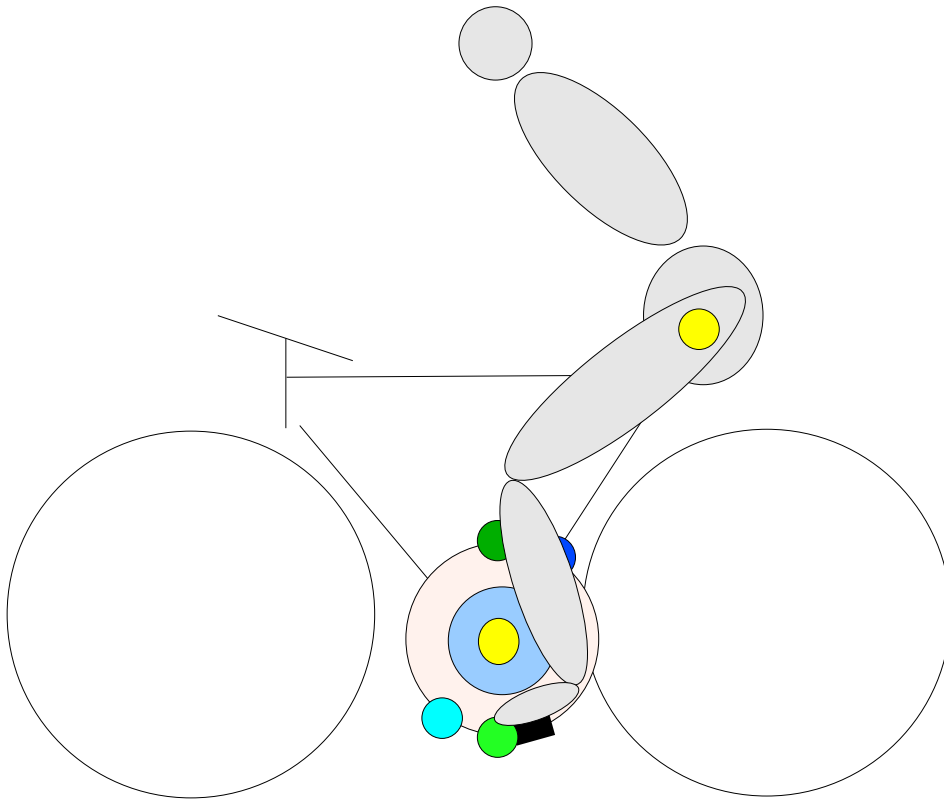


Abbildung 3i: Das Pedal befindet sich auf dem Unteren Totpunkt G.



Abbildungen 3j bis 3l: Bewegung des Pedals bis zum Oberen Totpunkt K.



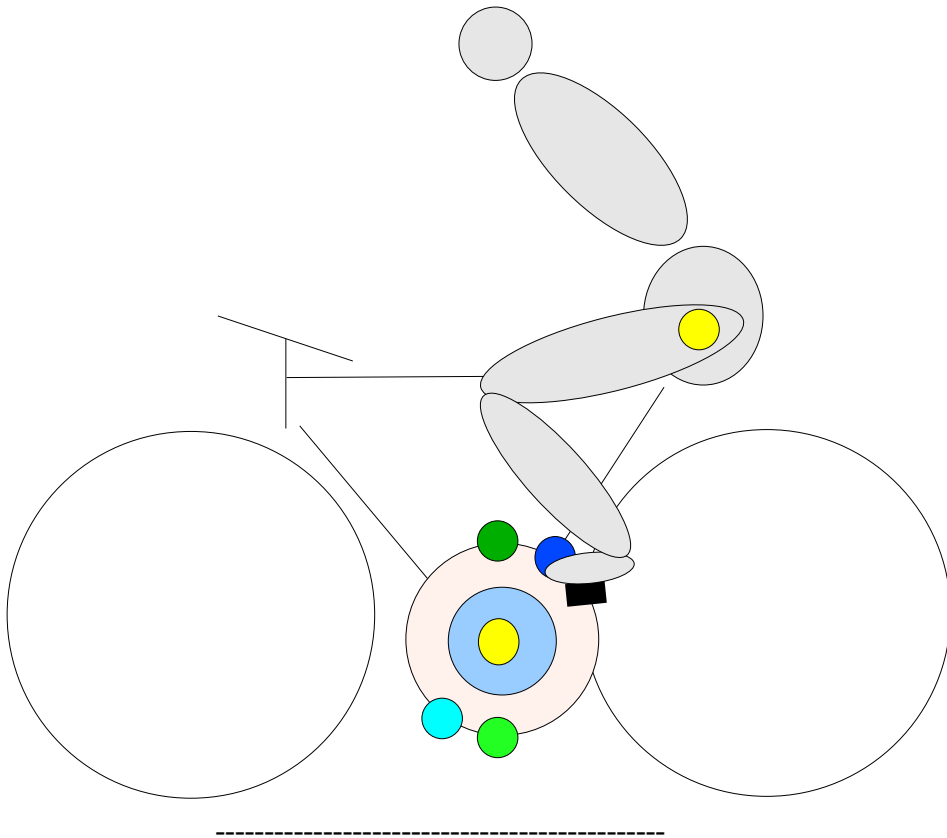


Abbildung 3m: Das Pedal befindet sich auf dem Oberen Totpunkt K.

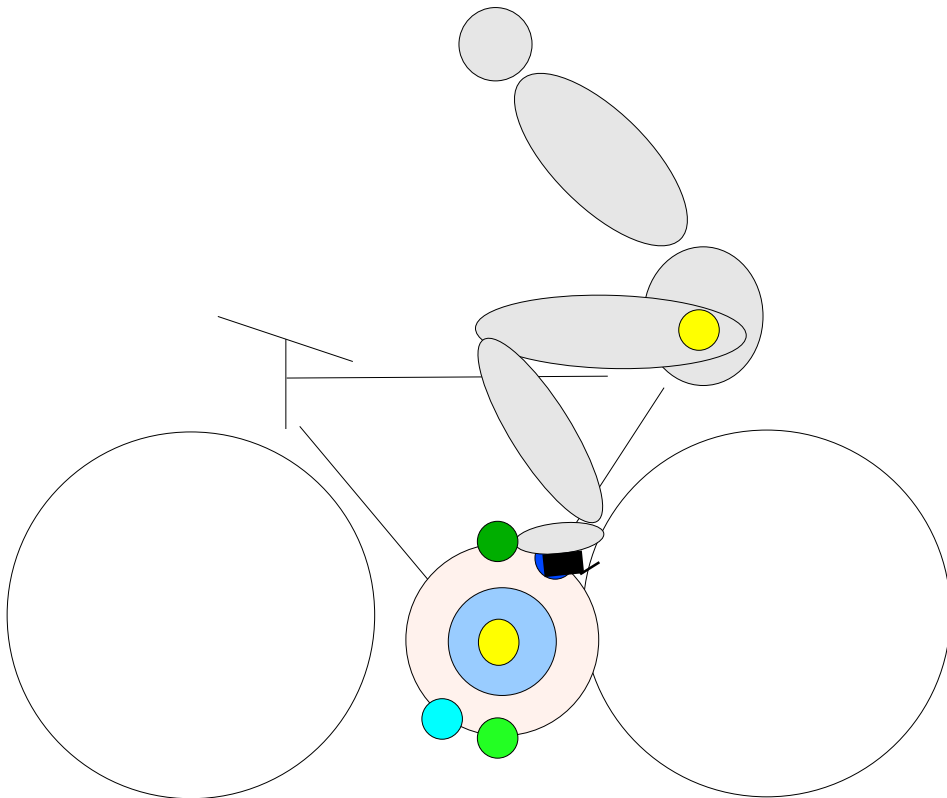


Abbildung 3n: Bewegung des Pedals vom Oberen Totpunkt K zum Oberen Totpunkt G.

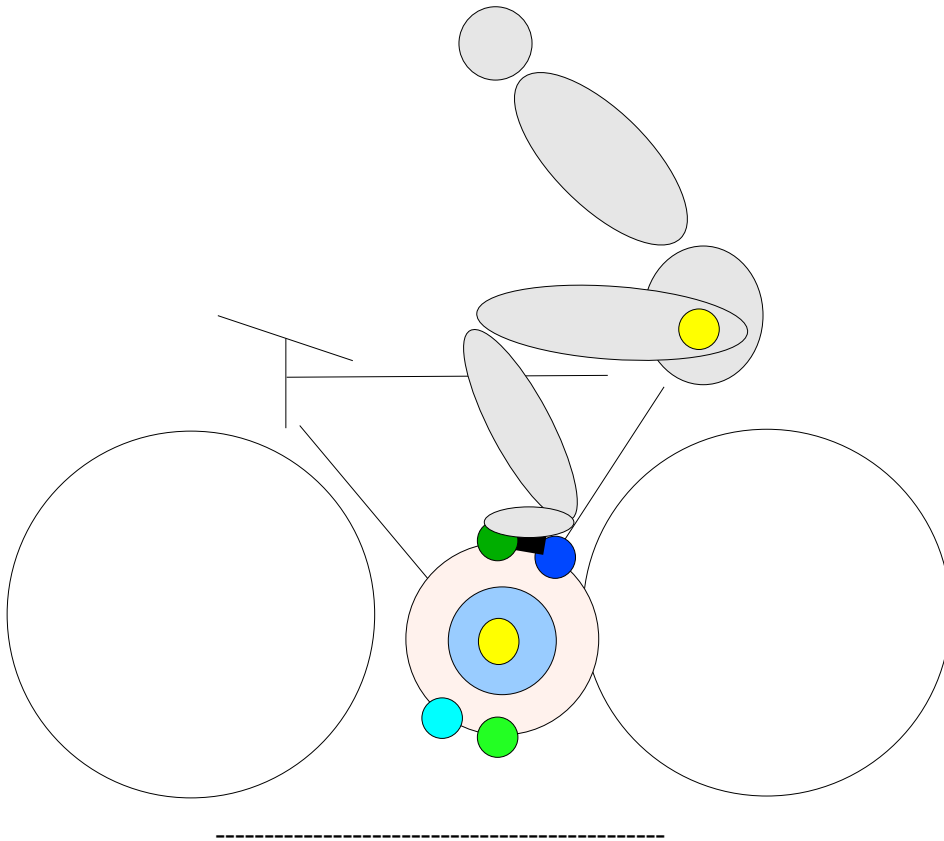
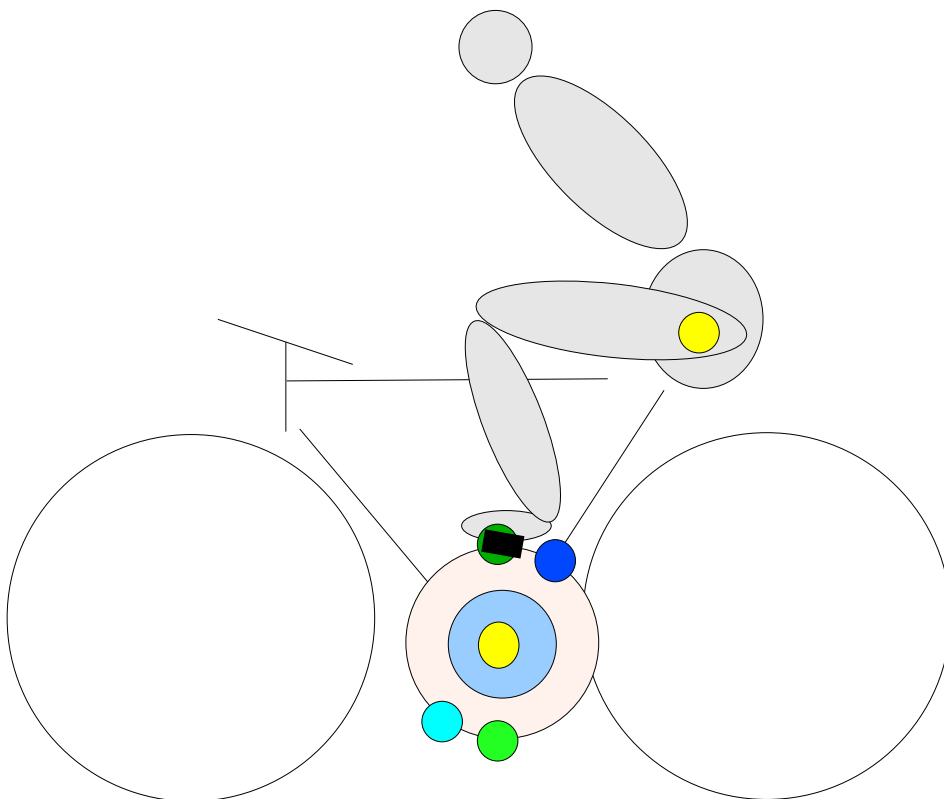
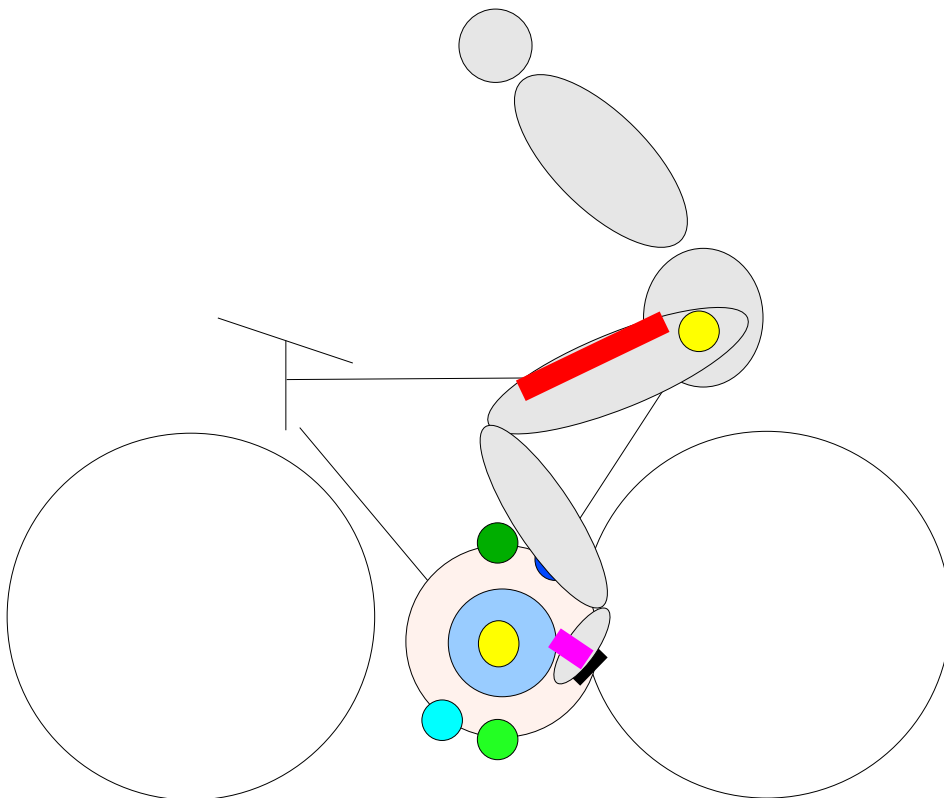
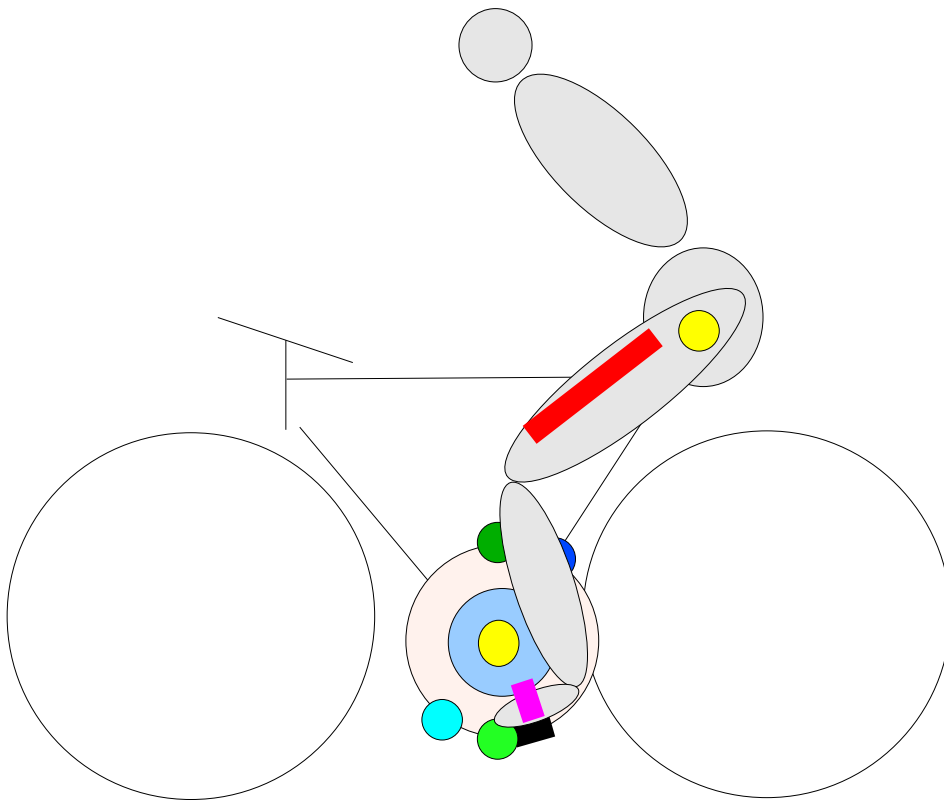


Abbildung 3o: Der neue Kreislauf beginnt ab dem Oberen Totpunkt G.



Abbildungen 3p bis 3r: Bewegung des Pedals bis zum Oberen Totpunkt K - mit Schuhbefestigung.



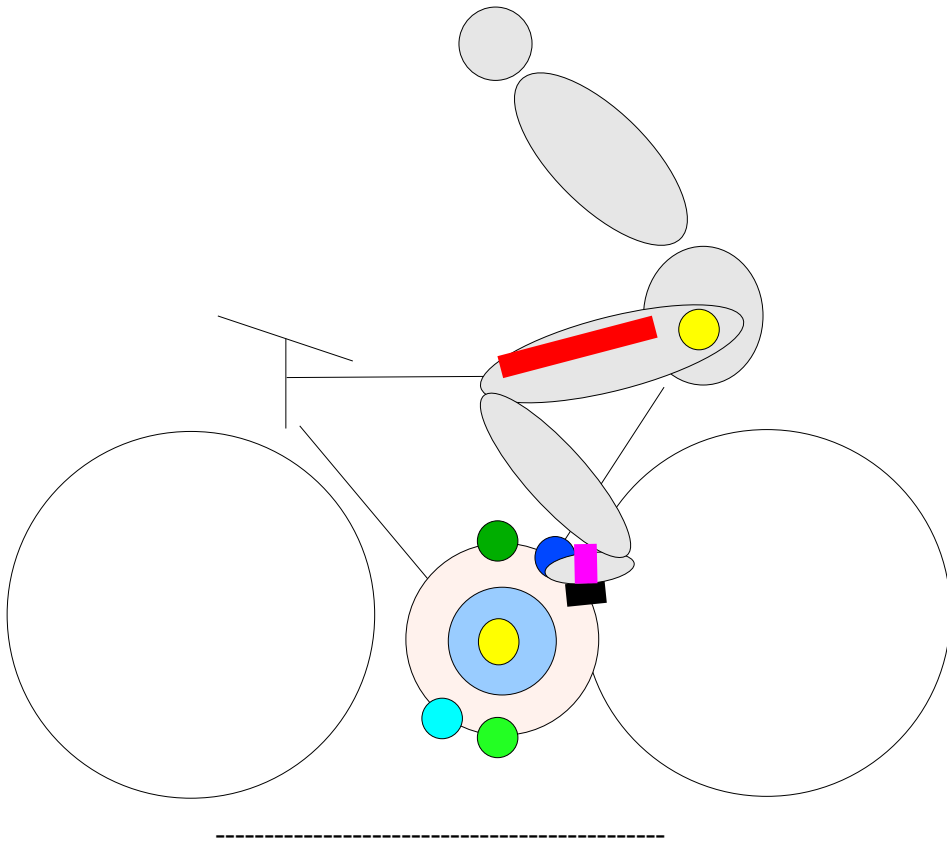


Abbildung 3s: Bewegung des Pedals vom Oberen Totpunkt K zum Oberen Totpunkt G - mit Schuhbefestigung.

