

Urs Gerig/Thomas Frischknecht

Richtig Mountainbiken

Fahrtechnik und Training
für Fitness- und Ausdauersportler



**BLV
SPORTPRAXIS
TOP**

BLV

796.61

Mountainbiken – eine Sportart für alle

7

Gesundheits- und Fitnesssportler 8
 Leistungssportler, Rennfahrer 12
 Polysportiver Leistungssportler 12
 Einsteiger, Beginner 13
 Downhiller, BMX-Fahrer 15

Die Geschichte des Mountainbikes

16

Vom Fun- zum Olympiasport 17
 Das Fahrrad als Alltagsverkehrsmittel 19

Die richtige Trainingsintensität

21

Hören Sie auf Ihr Herz 21
 Finden Sie Ihre persönliche Herzfrequenzzone 23
 So messen Sie Ihre Herzschläge 25
 Achten Sie auf Übertraining 26

Der Energiebedarf beim Mountainbiken

29

Kohlenhydratstoffwechsel und Glykogen 29
 Fettstoffwechsel 31
 Eiweißstoffwechsel 34

Gewichtskontrolle mit Mountainbiken

35

Trainingsintensität und Fettverbrennung 35
 Keine Zeit für das Training? 37
 Fett macht dick 37
 Sportgerechte Ernährung 40

Wichtig: Trinken!

42

Aufgaben des Flüssigkeitshaushalts 42
 Sportgetränke 43
 Wettkampfernährung, Kohlenhydratgels und -riegel 44

Sport beeinflusst Körper und Geist

46

Sport und die Psyche 46
 Stress – von der Spannung zur Verspannung 46
 Sport und Immunsystem 51

Bike-Training mit Köpfchen

52

Stärken- und Schwächenanalyse 54
 Die persönliche Trainingsplanung in 5 Schritten 55
 Die 5 Jahrestrainingssetappen 56
 Die 5 Intensitätsstufen 61
 Trainingstagebuch 65

Trainingsarten

68

Ausdauer 68
 Kraft 70

Fahrtechnik und Koordination

74

Fahrtechnik in Bildern und Stichworten 77
 Techniktraining: Praktische Übungen 79
 Schnelligkeit 82

Trainingsmethoden

83

Langzeitausdauer- und Ausdauertraining 83

Intervalltraining 83
Schwellentraining 83
Tempotraining 84
Schwellenintervalltraining 84
Wettkampftraining 85
Rollentraining 85
Konzentrationsübungen 86

Cross-Training **87**

Was bringt Cross-Training dem
Spezialisten? 88

Spezialdisziplin Downhill **91**

Das Downhill-Bike 91
Ausdauertraining für Down-
hiller 95

Frauensport Mountainbiken **96**

Mountainbike-Rennsport der
Frauen 96
Mountainbike-Freizeitsport der
Frauen 96
Das Mountainbike für die Frau 96
Die weibliche Leistungsfähig-
keit 98

Jugendtraining **99**

Rücksicht auf den jugendlichen
Körper 99
Reife durch Sport 100

Materialpflege **101**

Expressservice 101
Totalservice 102
Antrieb 102
Defekte 103

Die verschiedenen Fahrradtypen **104**

Kinder- und Jugendfahrrad 105
Rennrad 105
Citybike 106
Trekkingbike 106
Tandem 107
Mountainbike 107

Funktionelle Bekleidung **112**

Wind 112
Regen und Nässe 113
Helm und Schutzbekleidung 114
Weitere Ausrüstung 115

Erholungsfördernde Maßnahmen **116**

Basistraining 116
Schlaf 116
Warm-up, Cool-down und Stretching
– ein Super-Trio 116
Ernährung 118
Stressabbau 118
Selbstmassage 119
Kaltwasser-Sitzbäder 119
Weitere Maßnahmen 120

10 Gebote für Mountainbiker **122**

Ausblick **124**

Anhang **125**

Rechte Seite: Mountainbiken verbindet
auf ideale Weise gesundheit-
lichen Nutzen und Vergnügen.