

MOUNTAINBIKEN – EINE SPORTART FÜR ALLE	8	DER ENERGIEBEDARF BEIM MOUNTAINBIKEN	29
Gesundheits- und Fitnesssportler	10	Kohlenhydratstoffwechsel und Glykogen	30
Leistungssportler, Rennfahrer	12	Fettstoffwechsel	31
Polysportiver Leistungssportler	13	Eiweißstoffwechsel	34
Einsteiger, Beginner	13		
Downhiller, Freeride-Fahrer	15		
		GEWICHTSKONTROLLE MIT MOUNTAINBIKEN	35
		Trainingsintensität und Fett- verbrennung	35
		Keine Zeit für das Training?	37
		Fett macht dick	37
		Sportgerechte Ernährung	40
		WICHTIG: TRINKEN!	42
		Aufgaben des Flüssigkeits- haushalts	42
		Sportgetränke	43
DIE GESCHICHTE DES MOUNTAINBIKES	16	Wettkampfernährung, Kohlen- hydratgels und -riegel	44
Vom Fun- zum Olympiasport	17		
Das Fahrrad als Alltags- verkehrsmittel	19		
DIE RICHTIGE TRAININGS- INTENSITÄT	21		
Hören Sie auf Ihr Herz	21		
Finden Sie Ihre persönliche Herz- frequenzzone	23		
So messen Sie Ihre Herzschläge	25		
Achten Sie auf Übertraining	27		

SPORT BEEINFLUSST KÖRPER UND GEIST	46	FAHRTECHNIK UND KOORDINATION	74
Sport und die Psyche	46	Fahrtechnik in Bildern und Stichworten	76
Stress – von der Spannung zur Verspannung	46	Techniktraining: Praktische Übungen	79
Sport und Immunsystem	50	Schnelligkeit	82
BIKE-TRAINING MIT KÖPFCHEN	51	TRAININGSMETHODEN	83
Stärken- und Schwächenanalyse	53	Langzeitausdauer- und Ausdauer- training	83
Die persönliche Trainingsplanung in 5 Schritten	54	Intervalltraining	83
Die 5 Jahrestrainingsetappen	56	Schwellentraining	84
Die 5 Intensitätsstufen	61	Tempotraining	84
Trainingstagebuch	65	Schwellenintervalldertraining	84
		Wettkampftraining	85
		Rollentraining	85
TRAININGSARTEN	68	Konzentrationsübungen	86
Ausdauer	68		
Kraft	70	CROSS-TRAINING	87
		Was bringt Cross-Training dem Spezialisten?	88
SPEZIALDISziPLIN DOWNHILL	91		
Das Freeride-Bike	91		
Das Downhill-Bike	91		
Ausdauertraining für Downhiller	92		
FRAUENSPOrT MOUNTAINBIKEN	94		
Mountainbike-Rennsport der Frauen	94		

Mountainbike-Freizeitsport	
der Frauen	94
Das Mountainbike für die Frau	94
Die weibliche Leistungsfähigkeit	95
 JUGENDTRAINING 97	
Rücksicht auf den jugendlichen	
Körper	97
Reife durch Sport	98
 MATERIALPFLEGE 99	
Expressservice	99
Totalservice	100
Antrieb	100
Defekte	101
 FUNKTIONELLE BEKLEIDUNG 112	
Wind	112
Regen und Nässe	112
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
 DIE VERSCHIEDENEN FAHRRADTYPEN 102	
Kinder- und Jugendfahrrad	102
Rennrad	103
Citybike	104
Trekkingbike	104
Mountainbike	105
 10 GEBOTE FÜR MOUNTAINBIKER 122	
 AUSBLICK 124	