

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		
Downhill, 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 Ausdauertraining	83
Die persönliche Trainingsplanung in 5 Schritten	54	Intervalltraining	83
Die 5 Jahrestrainingssetappen	56	Schwellentraining	84
Die 5 Intensitätsstufen	61	Tempotraining	84
Trainingstagebuch	65	Schwellenintervalltraining	84
TRAININGSARTEN _____	68	Wettkampfttraining	85
Ausdauer	68	Rollentraining	85
Kraft	70	Konzentrationsübungen	86
		CROSS-TRAINING _____	87
		Was bringt Cross-Training dem Spezialisten?	88
		SPEZIALDISZIPLIN	
		DOWNHILL _____	91
		Das Freeride-Bike	91
		Das Downhill-Bike	91
		Ausdauertraining für Downhilller	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