

# INHALT

---

Vorwort von Christian Danner	8
<b>1. Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>TEIL I: Warum Rennfahrer fit sein sollten</b>	
<b>2. Belastungsfaktoren im Autorennsport</b>	<b>12</b>
2.1 Muskelarbeit beim Fahren	12
2.2 Einfluss von Beschleunigungskräften	14
2.3 Einfluss von Vibrationskräften	17
2.4 Einfluss von Temperatur	20
2.5 Einfluss von Geschwindigkeit	22
2.6 Einfluss von Wettkampfstress	26
<b>3. Belastungsreaktionen von Autorennfahrern</b>	<b>35</b>
3.1 Herz- und Kreislaufreaktionen	35
3.2 Reaktionen im Bereich von Hormon- und Nervensystem	38
3.3 Reaktionen im Bereich des Energiestoffwechsels	42
3.4 Subjektives Anstrengungsempfinden	45

# **TEIL II: Wie Rennfahrer fit werden können**

<b>4. Allgemeine Trainingsgrundlagen</b>	<b>50</b>
4.1 Belastungsfaktoren als Steuergröße	50
4.2 Balance von Belastung und Erholung	51
4.3 Biologische Anpassungsstufen	52
4.4 Belastungsdosierung	54
4.5 Belastungssteigerung	56
<b>5. Körperliche Optimierung unter Mitwirkung von Alexander Prinz</b>	<b>60</b>
5.1 Ausdauertraining	61
5.1.1 Ausdauer, was ist das?	61
5.1.2 Warum Ausdauertraining für Rennfahrer nützlich ist	65
5.1.3 So testen Sie Ihr Ausdauerniveau	67
5.1.4 Optimales Ausdauertraining für Rennfahrer	74
5.2 Krafttraining	84
5.2.1 Kraft, was ist das?	84
5.2.2 Warum Krafttraining für Rennfahrer nützlich ist	87
5.2.3 So testen Sie Ihr Kraftniveau	89
5.2.4 Optimales Krafttraining für Rennfahrer	96
5.3 Koordinationstraining	112
5.3.1 Koordination, was ist das?	112
5.3.2 Warum Koordinationstraining für Rennfahrer nützlich ist	115
5.3.3 So testen Sie Ihr Koordinationsniveau	117
5.3.4 Optimales Koordinationstraining für Rennfahrer	123
5.4 Beweglichkeitstraining	132
5.4.1 Beweglichkeit, was ist das?	133
5.4.2 Warum Beweglichkeitstraining für Rennfahrer nützlich ist	134
5.4.3 So testen Sie Ihr Beweglichkeitsniveau	136
5.4.4 Optimales Beweglichkeitstraining für Rennfahrer	140
5.5 Schnelligkeitstraining	145
<b>6. Mentale Optimierung</b>	<b>146</b>
6.1 Konzentrationstraining	147
6.1.1 Konzentration, was ist das?	147
6.1.2 Die sieben Konzentrationsebenen im Leistungssport	155
6.1.3 Testen Sie nicht nur Ihre Konzentration!	165
6.1.4 So optimieren Sie Ihre rennsportspezifische Konzentration	169
6.2 Mentale Stärke	187
6.2.1 Mentale Stärke, was ist das?	187
6.2.2 Die Rolle von Einstellungen, Motiven und Zielen	197
6.2.3 Basisarbeit für eine mentale Optimierung: Die Analyse der eigenen Stärken- und Schwächen	220
6.2.4 Mentales Stärkentuning	224
Danksagung, Fotonachweis, Literaturverzeichnis, Autorenportrait	248