

<b>INHALT</b>	4
<b>VORWORT</b>	6
<b>10 FIS-VERHALTENSREGELN</b>	10
<b>DIE SKI-DIÄT</b>	14
Proteinen (Eiweiß)	15
Kohlenhydrate	17
Fette	19
Ballaststoffe	20
Vitamine und Mineralien	21
Wasser	22
Sportgetränke	26
Über Kalorien	28
Mahlzeit nach dem Training	31
Nahrungsergänzungsmittel	33
Speisekarte	34
Was sollte man NICHT essen?	39
Alkohol	41
Zusammenfassung	43
<b>DIE RICHTIGE VORBEREITUNG</b>	44
Aufwärmen und Strecken	46
Aufwärmübungen	47
Nach dem Skifahren oder Training	53
Dehnen	53
Die richtige Atmung	56
<b>Wie Freizeitskifahrer sich vorbereiten können</b>	58
Kraft-Training für das Skifahren	59
Propriozeption - Tiefenwahrnehmung (Gleichgewichtsübungen)	69
Aerobic-Training	71
Skifahren und Gewichtsabnahme	74
Intervalltraining	76
Fitness messen	78
Pausen	79
Tagebuch führen	81
Zusammenfassung	86
<b>Ein Trainingsprogramm für das gesamte Jahr</b>	87
Muskeln	88
Trainingsprogramm	90
Übungen	91
Zusammenfassung	108
<b>VERLETZUNGEN UND ERSTEHILFE</b>	109
<b>Spezifische Ski- und Snowborderverletzungen und wie man ihnen vorbeugt</b>	113
Knieverletzung	113
Kopfverletzung	121
Daumenverletzungen	125
Schulterverletzungen	127
Wirbelsäulenverletzung	129
Handgelenksverletzungen	132
Knöchelverletzungen	134
Muskelkater	136
<b>Verletzungen in den Bergen</b>	138
Unterkühlung (Hypothermie)	138
Erfrierungen	142
Hitzschlag (Hyperthermie)	144
Höhenkrankheit	146
<b>Was tun im Falle eines Unfalls</b>	148
Den Notdienst rufen	150
Erste-Hilfe-Tasche	152
Erste Hilfe leisten	153
Fazit	163
<b>SICHERHEIT AUF DER PISTE</b>	164
Der Verhaltenskodex	164
Skihinweise für Kinder	165
Verhalten im Fun-Park	167

Sicherheitsausrüstung in Fun-Parks	169
Skiversicherung	171
Weitere Sicherheitsinformationen	174
<b>SKIAUSRÜSTUNG &amp; PFLEGE</b>	177
<b>Ski - und Snowboardausrüstung</b>	178
Die richtige Kleidung	178
Ski-Jacken	181
Skihosen	183
Skisocken	184
Handschuhe	185
Halstücher	186
Skibrillen	187
Ski	192
Bindungen	197
Skistöcke	199
Skischuhe	200
Snowboards	203
Snowboard-Bindungen	206
Snowboard-Boots	209
<b>Zubehör</b>	211
Ski-Rucksack	211
Werkzeug für Bindungen	212
Navigationsgeräte	212
<b>Pflege der Skiausrüstung</b>	214
Tägliche Pflege und Lagerung der Ausrüstung	214
Ski und Snowboards selbst schleifen und wachsen	216
Ausrüstung selbst wachsen	216
Ski wachsen	217
Kanten schleifen	218
Die Base flicken und wachsen	220
Skiwachse	223
<b>FREERIDE</b>	224
Versicherung	228
Freeride-Ausrüstung	229
Piepser	230
Sonde	233
Schaufel	234
Lawinenrucksack	234
Avalung	236
Lawinen Ball	237
Weitere Ausrüstungsgegenstände	239
<b>Gefahren beim Freeriden</b>	242
Verschiedene Arten von Schnee	242
Schneetrichter und Tiefschnee	245
Gletscherspalten	248
Gefrorene Flüsse und Seen	248
Klippen und Felsen	250
Eine Schneehöhle graben	252
Wildtiere	254
<b>Lawinen</b>	256
Die Entstehung von Lawinen	258
Lawinenarten	261
Wie kann man Lawinen vermeiden	266
Die Analyse der Schneeschichten	267
Gefährliches Gelände erkennen	269
Die Lawinenwarnstufen	271
Psychologische Tricks	273
Test zur Bewertung der Lawinengefahr	275
Was tun, wenn dich eine Lawine erwischt?	276
Rettung aus der Lawine	278
<b>FAZIT</b>	288
<b>DANKSAGUNGEN</b>	289
<b>LITERATUR</b>	290
<b>BEZEICHNUNG</b>	293