

Inhalt

Vorwort

8

1 Extrem-Hindernislauf – Die Grundlagen

1 Faszination Hindernislauf	15
Risikofaktoren	15
Das spricht dafür	17
Fit in allen Lebenslagen	17
In Kürze	19
2 Körperliche Voraussetzungen	21
Die Energielieferanten	21
Schritt für Schritt	23
Wie fit sind Sie?	26
Vergleichswerte	31
In Kürze	31
3 Kleidung und Zubehör	33
Schuhe und Handschuhe	33
Funktionskleidung für Männer	36
Funktionskleidung für Frauen	37
Zubehör für den großen Tag	38
In Kürze	41
4 Ernährung für Training und Wettkampf	43
Ernährungsgrundlagen für Sportler	43
Ernährung für OCR-Sportler	52
Vor dem Wettkampf	55
In Kürze	59

2 Trainingsanleitungen

5 Spezielle Hindernisse	63
Ausdauertraining	63
Beweglichkeit und Balance	68
Fingerkraft	70
Kraft und Schnellkraft	74
Mentale Stärke	76
In Kürze	79
6 Ausdauer	81
Lauftraining	81
Crosstraining	85
Kraftausdauertraining	86
Übungen für den Unterkörper	88
Beinkraftübungen zur Regeneration	94
Oberkörper- und Bauchmuskelübungen	94
Ganzkörperübungen	112
In Kürze	116
7 Beweglichkeit und Balance	119
Wann ist der richtige Zeitpunkt?	119
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit	120
So kommen Sie ins Gleichgewicht	132
Koordination und Beweglichkeit	138
Dehnübungen	140
Regeneration nach dem Wettkampf: Einsatz der Faszienrolle	146
In Kürze	149

8 Kraft- und Schnellkraft	151
Die Grundsätze des Kraft- und Schnellkrafttrainings	151
Trainingstechniken	152
Die wichtigsten Übungen für Kraft- und Schnellkraft	153
In Kürze	161
9 Der richtige Griff	163
Die drei wichtigsten Griffe	163
Aufwärmen	163
Der Crushgriff	164
Der Supportgriff	167
Der Zangengriff	172
Allgemeine Unterarm- und Griffkräftigung	175
In Kürze	179

3 Work-outs und Trainingspläne

10 Lauftraining und Krafteinheiten	183
Lauftraining	183
Krafteinheiten	189
In Kürze	195
11 Trainingspläne	197
Phase 1: Grundlagen	197
Phase 2: Ausdauer	199
Phase 3: Schnellkraft, Explosivität und Feintuning	200

4 Vorbereitung auf den Wettkampf

12 Das richtige Rennen finden	205
Persönliches Fitnesslevel	205
Persönliche Ziele	206
Meldekosten	207
Wetter und Bodenbeschaffenheit	208
Anreise	208
Die Auswahl des Wettkampfs	209
Weltweit führende OCR-Wettkämpfe	209
In Kürze	209

13 Verletzungen und die geeignete Prophylaxe	211
Hautirritationen	212
Muskeln, Faszien und Sehnen	214
Der Bewegungsapparat	218
In Kürze	219
 14 Mentale Stärke	 221
Der Nutzen des mentalen Trainings	221
Visualisierung	221
Das richtige Mantra	222
Die Kraft der Gefühle	223
Der Schmerz ist dein Freund	223
In Kürze	223
 15 Der Countdown läuft!	 225
Zwei Wochen vor dem Rennen	225
Eine Woche vor dem Rennen	226
Nur noch zwei bis drei Tage	226
Der Tag vor dem Rennen	227
Der Wettkampftag	227
Verhaltensregeln im Wettkampf	227
In Kürze	229
 Auf einen Blick: Übungen und Hindernisse	 230
Quellen	233
Über die Autoren	234