

INHALT

Fit für die Berge	6
1 KÖRPERLICHE ANFORDERUNGEN BEIM BERGSPORT	9
Den Berg meistern: Mit Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht	10
Das Herz-Kreislauf-System: Unser Motor für lange Anstiege	11
Die Muskulatur – kraftvoll über Stock und Stein	15
Hohe Belastung für die Gelenke	18
2 BESCHWERDEN UND VERLETZUNGEN BEIM BERGSPORT	22
Häufige Verletzungen beim Bergsport	24
So schonst du deine Knie beim Bergabgehen	33
Rückenschmerzen beim Wandern und Bergsteigen vorbeugen ...	40
3 AUSDAUERTRAINING FÜR EIN LEISTUNGS- FÄHIGES HERZ-KREISLAUF-SYSTEM	50
Den Horizont erweitern durch mehr Ausdauer	52
Empfehlungen fürs Ausdauertraining	66

4 ÜBUNGEN FÜR STABILITÄT UND KRAFT ... 80

Fit am Berg – Trainingsempfehlungen und Übungen	82
Rumpf- und Ganzkörperstabilisierung	84
Beinachsentraining und Sprunggelenksstabilisierung	97
Krafttraining	108
Komplexes und hochintensives Krafttraining	128
Allgemeine Erwärmung, Mobilität und Ausgleich	137

5 VORBEREITENDE TRAININGSPLÄNE RUND UMS BERGSTEIGEN 147

Vorteile von Trainingsplänen	148
Wähle den passenden Plan	149
Literatur	200
Übungsverzeichnis	202
Stichwortverzeichnis	204
Über die Autorin	206