

# FIT FÜR DIE BERGE

SUSANNE KRAFT

vom Blog  BERGHASEN

**DAS TRAININGSPROGRAMM,  
MIT DEM DU JEDEN  
GIPFEL ERKLIMMST**

riva

© des Titels »Fit für die Berge« von Susanne Kraft (ISBN Print: 978-3-7423-2301-9)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 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 TRAININGSPÄNE RUND UMS BERGSTEIGEN ..... 147**

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