

David Magida · Melissa Rodriguez

# HINDERNIS LAUF EXTREM



**Das Trainingsbuch für Spartan Race,  
Tough Mudder, StrongmanRun und mehr ...**

© des Titels »Hindernislauf extrem« (ISBN 978-3-7423-0230-4)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

# 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

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

## Work-outs und Trainingspläne

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

## Vorbereitung auf den Wettkampf

<b>12 Das richtige Rennen finden</b>	<b>205</b>
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

<b>13 Verletzungen und die geeignete Prophylaxe</b>	<b>211</b>
Hautirritationen	212
Muskeln, Faszien und Sehnen	214
Der Bewegungsapparat	218
In Kürze	219
<b>14 Mentale Stärke</b>	<b>221</b>
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
<b>15 Der Countdown läuft!</b>	<b>225</b>
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