

Kartfahren - Mehr als nur Gas geben! Fitness im Kartsport

Referent: Ahmad Alakrbani (Akra)
Sport und Fitnesskaufmann mit
Motorsport-Erfahrungen



The background of the slide is a dark, textured collage of mechanical parts and tools. It features various gears of different sizes, some with blue accents, and several screwdrivers with blue handles. At the bottom, the front section of a white and yellow race car is visible, including the front wheel and suspension. The overall aesthetic is technical and industrial.

Themenüberblick

- **Physische und Körperliche Belastung**
- **Warm-up und Training**
- **Ernährung und Regeneration**
- **Mentale Stärke**

Mach1

Experience Days

2025



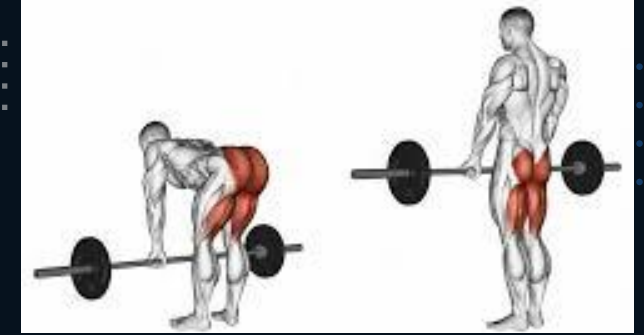
—

Körperliche Belastung

- **G-Kräfte (Kurven, Beschleunigung, Bremsen)**
- **Muskulatur (Fokus auf Hals-, Rücken-, Armmuskulatur - wichtig für Lenkung und Stabilität, Rumpf, Beine)**
- **Ausdauer (Konzentration, Reaktionsfähigkeit)**

Warm-up und Training

- Warum ist ein Warm-up wichtig?
- Wie sieht ein gutes Warm-up aus?
- **Training für den Erfolg**
- **Ganzheitliches Training**
Krafttraining 2x pro Woche,
Ausdauer 2x pro Woche
- **Krafttraining** Übungen mit dem
eigenen Körpergewicht,
Fitnessstudio
- **Ausdauer** Laufen, Schwimmen,
Radfahren
- **Mentales Training:** Yoga,
Atemübungen



Ernährung und Regeneration

Tipps für eine Optimale Ernährung

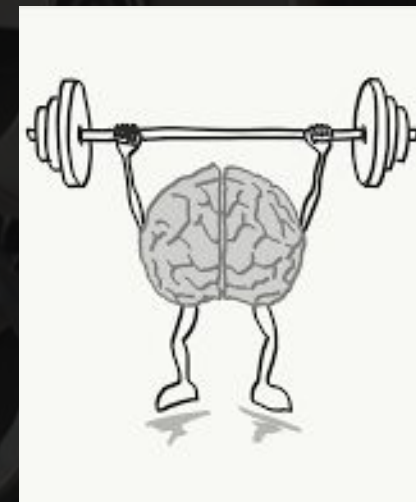
1. Protein 1,6-2g pro kg
2. Muskelaufbau =
Kalorienüberschuss
3. Genügend trinken 2-3
Liter Täglich

<https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/bewegen/kalorienverbrauch-berechnen>



1. Wie wichtig ist eine Gesunde Ernährung für ein Kartfahrer?
2. Was soll ein Kartfahrer im Alltag essen?
3. Warum ist Regeneration so wichtig?
4. Welche Arten gibt es von Regeneration?
5. Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Regeneration?

Mentale Stärke



1. Selbstvertrauen
2. Konzentration
3. Emotionale Kontrolle
4. Motivation

The image shows two young male racers on a podium. The racer on the left is wearing a white and blue racing suit with 'Machl' and 'Jordan' logos, holding a large gold trophy. The racer on the right is wearing a white racing suit with blue and red accents, also with 'Machl' and 'Jordan' logos, holding a similar gold trophy and raising his right fist in celebration. The background features a checkered pattern and logos for 'ADAC' and 'VECHA'.

**Vielen Dank für
Eure Aufmerksamkeit**