

# Inhalt

<b>1</b>	Vorwort: Auch Sie können ein Läufer sein! . . . . .	7
<b>2</b>	Vorteile des Laufens . . . . .	10
<b>3</b>	Was benötigen Sie für den Anfang? . . . . .	21
<b>4</b>	Ein Besuch im Laufladen . . . . .	30
<b>5</b>	Erfolgreiches Lauftraining . . . . .	39
<b>6</b>	Ihre erste Woche – Trainingsbeginn . . . . .	44
<b>7</b>	Ihr Drei-Wochen-Plan . . . . .	49
<b>8</b>	Ihre nächsten 21 Wochen . . . . .	53
<b>9</b>	Die Lauf-Walking-Methode nach Galloway . . . . .	62
<b>10</b>	Aspekte des Ausdauertrainings . . . . .	66
<b>11</b>	Das Trainingstagebuch . . . . .	78
<b>12</b>	Fettspeicherung im Körper . . . . .	88
<b>13</b>	Trainingsprogramm zur Fettverbrennung . . . . .	99
<b>14</b>	Lebenslanges Fettverbrennungstraining . . . . .	104
<b>15</b>	Optimale Fettverbrennung . . . . .	110
<b>16</b>	Der Einfluss der Blutzuckerkonzentration auf die Motivation . . . . .	120
<b>17</b>	Die Ernährung eines Sportlers . . . . .	125
<b>18</b>	Lauftechnik . . . . .	130
<b>19</b>	Verletzungsfrei laufen . . . . .	142
<b>20</b>	Ihr erstes Rennen . . . . .	148
<b>21</b>	Beschwerden und Schmerzen . . . . .	162
<b>22</b>	Stretching . . . . .	172
<b>23</b>	Krafttraining . . . . .	175
<b>24</b>	Wie Sie motiviert bleiben . . . . .	180
<b>25</b>	Crosstraining: Alternative Trainingsformen . .	188
<b>26</b>	Training bei Hitze und Kälte . . . . .	195
<b>27</b>	Ausreden . . . . .	209
<b>28</b>	Was ist mit den Kindern? . . . . .	214
<b>29</b>	Fehlende Motivation . . . . .	217
<b>30</b>	Häufige Fragen und Probleme . . . . .	222

<b>31</b>	Problembeseitigung, Beschwerden und Schmerzen . . . . .	240
<b>32</b>	Laufen mit 40, 50, 60 oder 70 . . . . .	246
<b>33</b>	Herzerkrankung und Laufen . . . . .	254
	Bildnachweis . . . . .	256