

Inhalt

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

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