

# INHALT

Vorwort .....8

**1 Warum laufen? .....9**

**2 Es ist nie zu spät: Mit dem Laufen kann man in jedem Alter beginnen .....11**

2.1 Unausweichliche physiologische Prozesse.....12

2.2 Trainierbarkeit im Alter.....13

**3 Laufen für Anfänger .....14**

3.1 Die 18 wichtigsten Tipps zum Einstieg ins Laufen .....16

3.2 Motivation: So bleiben Sie am Ball.....23

3.3 Ausreden gibt es nicht (Ausnahmen bestätigen diese Regel) .....25

3.4 Ausrüstung: Was Sie als Laufanfänger unbedingt brauchen (und was nicht) .....27

3.5 Essen und Trinken für Anfänger.....29

3.6 Ist Laufen gefährlich?.....31

3.7 Was tun, wenn beim Laufen ... Wichtige Tipps für jede Situation..32

**4 Der Laufstil.....34**

4.1 Das ABC des guten Laufstils .....36

4.2 Übungen zur Stabilisierung und Verbesserung des Laufstils.....38

**5 Gewusst wo: Laufstrecken im Vergleich. Vom Asphaltweg bis zum Trampelpfad - wie sich Laufuntergründe unterscheiden..40**

5.1 Asphalt, Strand, Waldweg, Laufband .....41

5.2 Ein Plädoyer für die Laufbahn.....44

**6 Ausrüstung: Was Sie zum Laufen brauchen. Vom Laufschuh bis zum Pulsmesser .....47**

6.1 Der Laufschuh .....48

6.1.1 Tipps zum Laufschuhkauf .....49

6.1.2 Auswahlkriterien .....51

6.1.3 Wie viele Laufschuhe .....52

6.1.4	Laufschuhkategorien .....	53
6.1.5	Frauenlaufschuhe .....	55
6.1.6	Wie lange halten Laufschuhe?.....	55
6.1.7	Pflegetipps .....	56
6.1.8	Einlagen .....	56
6.2	Richtig angezogen durch die Jahreszeiten.....	57
6.2.1	Wenn es kühl ist: Weste und Funktionshemd.....	57
6.2.2	Wenn es richtig kalt ist: Jacke, Mütze, Handschuhe .....	59
6.2.3	Wenn es warm ist: Leicht und luftig anziehen .....	60
6.3	Bekleidung beim Wettkampf .....	64
6.3.1	Das Pulsmessgerät.....	64
6.4	Elektronik und anderes Gerät.....	64
6.3.2	Das Laufband.....	67
6.3.3	Laufkinderwagen.....	68
<b>7</b>	<b>Beschwerden und Verletzungen .....</b>	<b>69</b>
7.1	Beschwerdebild, Gründe, Behandlung, Ersatztraining, Vorbeugung.....	70
7.2	Fuß.....	72
7.2.1	Achillessehnenreizung/-entzündung.....	72
7.2.2	Haglund-Ferse .....	75
7.2.3	Plantar Fasziitis .....	77
7.3	Knie .....	78
7.3.1	Chondromalzie .....	78
7.3.2	Iliotibialbandsyndrom.....	80
7.3.3	Patellaspitzensyndrom .....	81
7.4	Unterschenkel .....	82
7.4.1	Schienbeinkantensyndrom (Shin Splints) .....	82
7.5	Hüfte und Rücken .....	83
7.5.1	Verkürzung des Hüftbeugers .....	83
7.5.2	Ischias, Bandscheibenvorfall .....	84
7.6	Probleme, Beschwerden und Verletzungen von A bis Z .....	86
<b>8</b>	<b>Training.....</b>	<b>95</b>
8.1	Auf das Ziel kommt es an .....	96
8.2	Die drei Grundprinzipien des Lauftrainings.....	99

8.3	Die richtige Intensität finden .....	103
8.4	Training nach Herzfrequenz .....	104
8.5	Die verschiedenen Trainingsformen beim Laufen .....	107
8.6	Das Training planen.....	111
8.7	Wettkämpfe, das Salz in der Suppe .....	114
<b>9</b>	<b>Trainingspläne .....</b>	<b>121</b>
9.1	Nach einem Plan trainieren: So geht's .....	122
9.2	Anfänger ohne sportlichen Hintergrund .....	124
9.3	Sportliche Anfänger .....	131
<b>10</b>	<b>Die letzten Wochen vor dem Wettkampf.....</b>	<b>136</b>
10.1	So werden Sie auf die Minute fit .....	137
10.1.1	10-km-Wettkampf .....	137
10.1.2	Halbmarathon .....	138
10.1.3	Marathon .....	139
<b>11</b>	<b>Neue Wege beschreiten - Tipps für erfahrene Läufer .....</b>	<b>140</b>
11.1	Von den Stars lernen: Der Wettkampf ist ein Höhepunkt.....	141
11.2	Die doppelte Dosis: 2 x pro Tag trainieren.....	145
11.3	Marathontraining: dem langen Lauf den Zahn ziehen.....	146
11.4	Kraft für die Beine .....	148
11.4.1	Bergauf für die Kraft .....	148
11.4.2	Bergab für die Tempogewöhnung .....	148
11.4.3	Tempoläufe am Berg .....	148
11.4.4	Im Winter an die Beinpresse .....	149
11.4.5	Das Laufband als ideale Alternative.....	149
11.5	Abwechslung durch Tempospritzen .....	150
11.5.1	Steigerungen .....	150
11.5.2	Lange Wiederholungen .....	150
11.5.3	Das Tempo steigern.....	151
11.5.4	Intervalltraining im Wald.....	151
<b>12</b>	<b>15 Fragen zum Laufen .....</b>	<b>152</b>
	<b>Buchtipps.....</b>	<b>159</b>
	<b>Bildnachweis.....</b>	<b>159</b>