

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

INHALT 5

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
7	Beschwerden und Verletzungen	69
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
8	Training	95
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
9	Trainingspläne	121
9.1	Nach einem Plan trainieren: So geht's	122
9.2	Anfänger ohne sportlichen Hintergrund	124
9.3	Sportliche Anfänger	131
10	Die letzten Wochen vor dem Wettkampf.....	136
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
11	Neue Wege beschreiten - Tipps für erfahrene Läufer	140
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	Intervaltraining im Wald.....	151
12	15 Fragen zum Laufen	152
Buchtipps	159	
Bildnachweis.....	159	