

INHALT

Vorwort.....9

Der Beginn einer Epidemie11

TEIL I: SKILL.....12

1 Laufen als Sportart12

1.1 Die Geschichte des Laufens.....12

1.2 Die Belastung durch Laufen.....15

1.3 Warum sollten wir laufen?17

2 Effizientes und gesundes Laufen.....19

2.1 Natürliches Laufen20

2.2 Biomechanik angewandt.....22

2.3 Die drei Newtonschen Axiome22

2.4 Die Laufbewegung23

2.5 Welcher Laufstil ist der Richtige?25

2.6 Die natürliche Sprungfeder des Menschen26

2.7 Fokuspunkte28

2.8 Schrittlänge.....30

2.9 Schrittfrequenz.....31

2.10 Bodenkontaktzeit.....31

2.11 Vertikale Oszillation32

2.12 Wie entsteht Lauftempo?.....33

2.13 Der Fuß und sein Schuh.....34

2.14 Software vs. Hardware36

3 Training für einen besseren Laufstil39

3.1 Vor dem Lauf40

3.2 Während des Laufs: Lauf-ABC.....44

3.3 Fokuspunkte54

3.4 Abschließende Worte zur Lauftechnik.....55

Teil I: In Kürze.....56

TEIL II: POWER	58
4 Laufen als Kraftanforderung	58
4.1 Der Core als Anker	59
4.2 Die Beine als Kraftgeber	61
4.3 Die Ermüdungswiderstandsfähigkeit	63
5 Kräftigung	65
5.1 Grundsätze im funktionellen Krafttraining	65
5.2 Übungsauswahl	68
5.3 No-Gos im Krafttraining für Läufer	91
Teil II: In Kürze	93
TEIL III: MOBILITY	94
6 Laufen als Beweglichkeitsanforderung	94
6.1 Die Hüfte	95
6.2 Die Wirbelsäule	96
6.3 Die Brustwirbelsäule	97
6.4 Das Sprunggelenk	97
7 Der Fundamental Screen nach Froböse zur Bestimmung der körperlichen Fähigkeit	98
7.1 Auswertung	109
8 Mobilisation	110
Teil III: In Kürze	118
TEIL IV: TENSEGRITY	120
9 Tensegrity	120
9.1 Anatomy Trains nach Meyers	121
9.2 Joint-by-Joint-Approach nach Boyle und Cook[45][63]	125
9.3 Lower-Cross-Syndrom	127
9.4 Warum eine Sportart nicht reicht	130
9.5 Laufen und andere Ausdauersportarten	131
9.6 Laufen und Spiel- bzw. Mannschaftssportarten	131
9.7 Laufen und Turnen	132
9.8 Der Rest	132
Teil IV: In Kürze	133

TEIL V: MINDSET.....	134
10 Motivation – langfristig und zielgerichtet.....	134
10.1 Die beiden Geister.....	134
10.2 Die Selbstbestimmungstheorie.....	136
10.3 Die SMART-Formel.....	138
10.4 Achievement Goal Theory.....	139
10.5 Accountability.....	141
10.6 Der Schweinehund.....	141
11 Toughen the Fuck up, Buttercup	144
11.1 Der Feind – die Komfortzone	145
11.2 Stoische Sportwissenschaft.....	147
11.3 Der Mann mit dem Hammer.....	150
11.4 Strategien für den Wettkampf.....	151
11.5 Competition Anxiety.....	153
11.6 Mindfulness.....	154
11.7 Antifragilität.....	155
Teil V: In Kürze	157
TEIL VI: STRATEGY.....	158
12 Wie fange ich mit dem Laufen an?	158
12.1 Leistungsdeterminanten im Laufen	159
13 Die Pfeiler der Fitness	162
13.1 Die Körpergrundlagen.....	163
13.2 Die progressive Belastungssteigerung.....	164
13.3 Spezifisches Training.....	169
13.4 Erholung und Regeneration	171
13.5 Es gibt noch mehr.....	182
14 Periodisierung und Rennstrategien	185
14.1 Progressive Überlastung im Laufen	185
14.2 Effektive Periodisierung	186
14.3 Trainingsarten im Laufen	191
14.4 Deload heißt Entladung	194
14.5 Tapering	195
14.6 Kampf und Wettkampf.....	195
14.7 Tracking des Trainings.....	200

15	Evaluation und Re-Evaluation.....	205
15.1	Cooper-Test.....	205
15.2	Conconi-Test.....	206
16	Relativkraft.....	210
17	Gewichtsmanagement	212
17.1	FAQ zu gesunder Ernährung	214
18	Laufen im Gelände.....	215
19	Athlet vs. Abenteurer	216
20	Die letzten 0,1 Prozent.....	218
21	Inspiration.....	220
21.1	Wie sinnvoll ist ein fester Trainingsplan für dich?	220
	Teil VI: In Kürze	229
	TEIL VII: HEALTH.....	232
22	Gesundheit.....	232
22.1	Übertraining.....	233
22.2	Das Immunsystem	233
23	Verletzungen.....	235
23.1	Die häufigsten Läuferleiden und was man bei ihnen tun kann	237
24	Eudaimonie	240
	Abschlussworte:.....	241
	Anhang.....	242
1	Danksagung.....	242
2	Glossar.....	243
3	Haftungsausschluss.....	245
4	Literaturverzeichnis.....	246
5	Bildnachweis.....	252