

INHALT

Vorwort	8
Lust am Laufen	8
LAUFEN – UND ALLES LÄUFT BESSER	13
Laufen hebt das Lebensgefühl	13
Aus der Krise herauslaufen	14
Laufen macht rundum fit	18
Warum Laufen so gesund ist	18
DIE OPTIMALE LAUFAUSRÜSTUNG	25
Das Wichtigste – die Laufschuhe	25
Worauf es beim Laufschuhkauf ankommt	26
Des Läufers beste Kleider	29
Das richtige Drunter und Drüber	30
Laufkleidung für Wind und Wetter	32
WIE LEICHT SIE LAUFEN LERNEN	35
Schritt für Schritt in Schwung	35
Wie Sie Anlaufschwierigkeiten überwinden	36
Das Aufbauprogramm für Einsteiger	38
Problemlos über die Runden kommen	42
SO LÄUFT'S RICHTIG – DER OPTIMALE STIL	47
Ein zweites Mal laufen lernen	47
So laufen Sie am besten	48

Die Koordination verbessern	52
Laufschule mit Uta Pippig	52
WAS IM KÖRPER BEIM LAUFEN PASSIERT	59
Grundlagen unseres Biosystems	59
Trainingseffekt Superkompensation	60
Unser Antrieb – der Energiestoffwechsel	64
Wie die Muskeln sich anpassen	69
Training nach Puls und Laktat	71
LAUFTRAINING MIT SYSTEM	79
Wie Sie sich steigern können	79
Trainingsplanung – gewusst wie	81
Die optimale Leistung	83
Die Formen des Lauftrainings	87
Trainingspläne für die Praxis	93
Führen Sie ein Lauftagebuch	99
Fit in jedem Klima	100
So kommen Sie gut über den Winter	100
So werden Sie hitzefest	102
Berglauf – der Gipfel ruft!	104
Ultralauf – wenn Marathon zu kurz ist	105
Höhentraining – Top oder Flop?	107

MARATHON – LAUFEN BIS AN DIE GRENZE **113**

Das Leben ist ein Marathon	113
Das private Olympia	114
In zehn Wochen zum Marathonläufer	117
Trainingspläne	124
Taktik – Laufen mit dem Kopf	134
Trainingsplanung im Jahreszyklus	136

MUSKELTRAINING UND ENTSPANNUNG **143**

Stretching wirkt Wunder	143
So ist Stretchen sinnvoll	144
Wie Sie richtig stretchen	146
Das gibt Kraft	149
Wie Sie richtig entspannen	152
Mach' mal Pause – denn weniger ist mehr	153

CROSSTRAINING ALS AUSGLEICH **157**

Sportliche Abwechslung tut gut	157
Die besten Alternativen zum Laufen	159

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MEHR POWER **165**

Fit mit ausgewogener Kost	165
Der Mangel im Überfluss	166
Die Baustoffe des Körpers	170

Die Ernährung rund ums Laufen	181
Was soll ich vor dem Laufen essen?	182
Was beim Lauf und danach gut bekommt	185
FRAUEN UND LAUFEN – KLEINE UNTERSCHIEDE	189
Von den Heräen zu Uta Pippig	189
Leistungsunterschiede bei Mann und Frau	190
Auswirkungen auf die Gesundheit	193
Ausrüstung und Sicherheit	196
ERSTE HILFE BEI VERLETZUNGEN	199
Laufen ist Schwerarbeit	199
Die Gefahr der Überlastung	200
Häufige Beschwerden behandeln	203
Hausrezepte von A bis Z	204
WO LÄUFT WAS – TREFFS UND TERMINE	211
Laufen mit Experten lohnt	211
Die attraktivsten Laufseminare	212
Laufen auf allen Kontinenten	214
Literatur	218
Über dieses Buch	219
Register	220