

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
----------------	----------

Lust am Laufen	8
----------------	---

## **LAUFEN — UND ALLES LÄUFT BESSER 13**

<b>Laufen hebt das Lebensgefühl</b>	<b>13</b>
-------------------------------------	-----------

Aus der Krise herauslaufen	14
----------------------------	----

<b>Laufen macht rundum fit</b>	<b>18</b>
--------------------------------	-----------

Warum Laufen so gesund ist	18
----------------------------	----

## **DIE OPTIMALE LAUFAUSRÜSTUNG 25**

<b>Das Wichtigste — die Laufschuhe</b>	<b>25</b>
--	-----------

Worauf es beim Laufschuhkauf ankommt	26
--------------------------------------	----

<b>Des Läufers beste Kleider</b>	<b>29</b>
----------------------------------	-----------

Das richtige Drunter und Drüber	30
---------------------------------	----

Laufkleidung für Wind und Wetter	32
----------------------------------	----

## **WIE LEICHT SIE LAUFEN LERNEN 35**

<b>Schritt für Schritt in Schwung</b>	<b>35</b>
---------------------------------------	-----------

Wie Sie Anlaufschwierigkeiten überwinden	36
--	----

Das Aufbauprogramm für Einsteiger	38
-----------------------------------	----

Problemlos über die Runden kommen	42
-----------------------------------	----

## **SO LÄUFT'S RICHTIG — DER OPTIMALE STIL 47**

<b>Ein zweites Mal laufen lernen</b>	<b>47</b>
--------------------------------------	-----------

So laufen Sie am besten	48
-------------------------	----

<b>Die Koordination verbessern</b>	<b>52</b>
Laufschule mit Uta Pippig	52

## **WAS IM KÖRPER BEIM LAUFEN PASSIERT 59**

<b>Grundlagen unseres Biosystems</b>	<b>59</b>
Trainingseffekt Superkompensation	60
Unser Antrieb – der Energiestoffwechsel	64
Wie die Muskeln sich anpassen	69
Training nach Puls und Laktat	71

## **LAUFTRAINING MIT SYSTEM 79**

<b>Wie Sie sich steigern können</b>	<b>79</b>
Trainingsplanung – gewusst wie	81
Die optimale Leistung	83
<b>Die Formen des Lauftrainings</b>	<b>87</b>
Trainingspläne für die Praxis	93
Führen Sie ein Lauftagebuch	99
<b>Fit in jedem Klima</b>	<b>100</b>
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**

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

## **MUSKELTRAINING UND ENTSPANNUNG 143**

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

## **CROSSTRaining ALS AUSGLEICH 157**

<b>Sportliche Abwechslung tut gut</b>	157
Die besten Alternativen zum Laufen	159

## **GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MEHR POWER 165**

<b>Fit mit ausgewogener Kost</b>	165
Der Mangel im Überfluss	166
Die Baustoffe des Körpers	170

<b>Die Ernährung rund ums Laufen</b>	<b>181</b>
Was soll ich vor dem Laufen essen?	182
Was beim Lauf und danach gut bekommt	185

## **FRAUEN UND LAUFEN — KLEINE UNTERSCHIEDE 189**

<b>Von den Heräen zu Uta Pippig</b>	<b>189</b>
Leistungsunterschiede bei Mann und Frau	190
Auswirkungen auf die Gesundheit	193
Ausrüstung und Sicherheit	196

## **ERSTE HILFE BEI VERLETZUNGEN 199**

<b>Laufen ist Schwerstarbeit</b>	<b>199</b>
Die Gefahr der Überlastung	200
<b>Häufige Beschwerden behandeln</b>	<b>203</b>
Hausrezepte von A bis Z	204

## **WO LÄUFT WAS — TREFFS UND TERMINE 211**

<b>Laufen mit Experten lohnt</b>	<b>211</b>
Die attraktivsten Laufseminare	212
Laufen auf allen Kontinenten	214

Literatur	218
Über dieses Buch	219
Register	220