

Inhalt

Zu diesem Buch	11
-----------------------------	-----------

1. Kapitel: Warum laufen?	13
--	-----------

2. Kapitel: Laufen – nichts leichter als das	17
---	-----------

Medizinischer Check-Up	18
Laufen im Kindes- und Jugendalter	19
Laufen im Alter	19
Weibliche Aspekte	21
Was brauche ich zum Laufen?	25
– <i>Schuhe</i>	25
– <i>Kleidung</i>	27
– <i>Pulsuhr</i>	29

3. Kapitel: Richtig trainieren	31
---	-----------

Anpassungserscheinungen	31
– <i>Muskulatur</i>	31
– <i>Blutkreislauf</i>	32
– <i>Atemsystem</i>	32
– <i>Hormone</i>	33
Trainingsprinzipien	33
Belastung auf verschiedenen Ebenen	35
Energiestoffwechsel	38
Die anaerobe Schwelle	40
So laufen Sie richtig	42

Trainingsmethodik – was soll ich tun?	43
– Dauermethoden	44
– Intervallmethoden	45
– Kontrollmethode	46
Spezielle Trainingsformen.....	46
– Lauf-ABC	46
– Hügelläufe	51
– Höhenttraining	51
– Laufband	53
Crosstraining	53
– Schwimmen	53
– Rad fahren	55
– Inline-Skating	56
Leistungsdiagnostik, ein sportmedizinischer Test.....	56
Trainingssteuerung	58
Trainingsplanung	59
Tapering	62
Kraft- und Beweglichkeitstraining – Prävention und Leistungssteigerung	64
Dehnen	68
4. Kapitel: Laufpsychologie	77
– Flow	79
Renntaktik	80
Soziale Komponenten	81
– Stressvermeidung	83
5. Kapitel: Regeneration	85
Verletzungen.....	86
– Sprunggelenk.....	91
– Achillessehne	92
– Knochenhautentzündung am Schienbein	94
– Knie.....	94
– Leistenverletzungen	95

– Stressfraktur.....	96
– Muskelkrampf	98
– Muskelkater	99
– Muskelzerrung.....	100
– Muskelfaserriss/Muskelriss	101
– Alternative Heilmethoden.....	101
Neuaufbau nach Verletzung und Erkrankung	102

6. Kapitel: Man ist was man isst – Ernährung in Training und Wettkampf..... 105

– Plädoyer für Fett	107
– ... und für Schokolade	108
– Bier	108

7. Kapitel: Trainieren statt Präparieren – Dopingproblematik..... 109

Anhang 113

Laufen im Web.....	113
Tempotabelle	114