

LUST AUF LAUFEN

Jetzt sind Sie dran!	12
Echt positiv – das Mittäuferdasein	12
So lief es an	13
Ein wahrer Selbstläufer	13
Gesünder geht's nicht!	15
Laufen kann jeder	20

AN DER STARTLINIE

Basiswissen für Einsteiger	30
Lassen Sie es langsam angehen	30
Wegweiser – ja, wo laufen Sie denn?	35
Locker loslegen – mit Walking	38
Sanfter Einstieg ins Laufen	38
Drei Startpläne – vom Walken zum Laufen	40
Und was läuft sonst so?	48

TEMPOMACHER TECHNIK

Der perfekte Auftritt	52
Das Lauf-Quartett	52
Erster Bodenkontakt	56
Nie »oben ohne«!	58
Spielend besser laufen	61

BESTENS UNTERWEGS – DAS TRAINING

Auf dem Laufenden bleiben	68
ATP hält auf Trab	68
Zweigleisig voran	70
So läuft der Mensch	71
Powern und pausieren	72
Fortschritte im Fokus	74
Das Laufmenü	75
Geschwindigkeitskontrolle – geben Sie 80 Prozent!	77
Wie läuft's am besten?	79

Extrapfunde auf der Strecke lassen	82
Verschiedene Verluste	82
Dick durch Diät	83
Minus sieben für das Erfolgsplus	85
Die Formel für eine gute Figur	86
Wie verbrennen Sie optimal Fett?	87
Das Fettstoffwechsel- training	89

MOTIVATION – IHR INNERES PUBLIKUM

So bleiben Sie dran	94
Starthilfen für den inneren Motor	94
Motiviert? Aber richtig!	97
Innerer-Schweinehund- Killer	99
Hohe und häufige Hürden	103
Erste Hilfe gegen Nervkram	106

HINDERNISSE AUS DEM LAUF- WEG RÄUMEN

Eine Frage des Stils	114
Damit aus Läufers Lust nicht Läufers Frust wird	114
Läuferbeschwerden von A bis Z	116

DIE HINTER- GRUNDCREW

Gut gedehnt ist halb gelaufen	132
Bewegende Momente	132
Stretching – Dichtung und Wahrheit	134
Die Sache mit der Statik	135
Safer Stretch	136
Die Top 10 des Läuferstretchings	138
Starke Stütze – Krafteinheiten	143
Der Rumpf – Dreh- und Angelpunkt	143
Acht Übungen für mehr Action	144
Von allem etwas	148
Nichts tun bringt mehr	149

DYNAMISCHER DRESSCODE

Darauf stehen Sie –

Laufschuhe	154
Perfekter Schuhenschutz	154
Genau Ihr Typ	155
Kleine Schuhkunde	157
Der Laufschuh unter die Lupe genommen	159
Das läuft ja wie am Schnürchen	162
Schuhshopping, aber richtig	163

Funktionskleidung – bei jedem Wetter

166	
Die Laufhose	166
Die Unterwäsche	167
Das Shirt	168
Die Jacke	168
Die Accessoires	169
Die richtige Kombination	171
Saubere Sache	174

Technik, die Läufer begeistert

176	
Am Puls der Zielzeit	176

ENERGIE-TANKSTELLEN

Richtig gut essen	182
Auf die Ausgewogenheit kommt es an	182
Dem Grundumsatz auf den Grund gegangen	186
Kohlenhydrate kicken	187
Fett muss kein Fehler sein	192
Eiweiß hilft beim Erholen	194
Das Abc der Vitamine und Mineralien	195
Flüssige Fitness	199

IM ZIEL

Die Wettkampfwahl	206
Welcher Lauf darf's denn sein?	206
Die letzten Schritte vor dem großen Lauf	211
Adressen	220
Literatur	220
Register	221
Impressum	224