

LUST AUF LAUFEN

Jetzt sind Sie dran! 12

Echt positiv –
das Mitläuferdasein 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 – 134

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 Schuhschutz	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