

Einleitung

Sonja von Opel und Michael Reusse – zwei Läufer, zwei Welten?	9
Vorwort von Dieter Baumann	13

Kapitel 1: Mensch, beweg dich!

14

Birdy und Basti, die Läufer

16

Kapitel 2: Das Herzstück

24

Birdys und Bastis Dilemma

24

1. Der stärkste Muskel im Körper

24

Expertentipp von Dr. Roger Hofmann zum Blutbild

26

2. Wie schnell schlägt ein Herz?

26

3. Belastungszonen

30

4. Fitnessgradmesser Ruhepuls

32

Kapitel 3: Das Training

34

Birdys und Bastis Dilemma

36

Expertentipp von Martin Grüning zum wichtigsten Trainingsprinzip

37

1. Jung oder alt? Mann oder Frau?

38

2. Einmal laufen ist keinmal laufen

40

3. Zauberwort »Superkompensation«

42

4. Höher, schneller, weiter

45

5. Neue Reize braucht der Mensch

45

Kapitel 4: Der Plan

48

Birdys und Bastis Dilemma

50

1. Vom Geher zum Läufer

54

2. Endlich eine Stunde am Stück

56

3. Schneller werden

58

Expertentipp von Mona Stockhecke zu Steigerungen

62

4. Fünf Kilometer auf Zeit

62

Expertentipp von Peter Maisenbacher zum Wettkampf

66

5. Zehn Kilometer auf Zeit

66

6. Keine halbe Sache: Der Halbmarathon

72

Expertentipp von Gernot Weigl zum Marathon für Einsteiger

77

7. Herausforderung Marathon

77

Expertentipp von Sören Kah zum wichtigsten Trainingsprinzip	83
--	-----------

Kapitel 5: Die Kraft	84
-----------------------------	-----------

Birdys und Bastis Dilemma	86
1. Quick-Kraft-Programm	88
2. Stabilisationsübungen	90
3. Schmerzfreie Beine	93
4. Keine Kosten, viel Kraft	97
Expertentipp von Steffi Volke zum Krafttraining	104

Kapitel 6: Die Beweglichkeit	106
-------------------------------------	------------

Birdys und Bastis Dilemma	108
1. Mobilisationsübungen	110
2. Stretching	114
Expertentipp von Corinna Harrer zum Stretching	120
3. Yoga	121

Kapitel 7: Die Regeneration	128
------------------------------------	------------

Birdys und Bastis Dilemma	130
1. Keine Pause, kein Erfolg	132
Expertentipp von Dennis Pyka zur Regeneration	132
2. Schlaf dich aus!	134
3. Sauna & Co.	135
Expertentipp von Philipp Pflieger zur Regeneration	138

Kapitel 8: Die Ernährung	140
---------------------------------	------------

Birdys und Bastis Dilemma	142
1. Läufer lieben Essen	143
Expertentipp von Anna und Lisa Hahner zu ihrem Lieblingsrezept	145
2. Der Körper und sein »Kleiderschrank«	146
3. Die Helferlein der Läufer	151
4. Trinken nicht vergessen	154

Kapitel 9: Die Motivationstricks	156
---	------------

Birdys und Bastis Dilemma	158
1. Arbeiten und Laufen	159
2. Familie und Laufen	161
Expertentipp von Bernadette Pichlmaier zum Laufen im Alltag	163
3. Freunde und Laufen	164
4. Sommer und Laufen	166
5. Winter und Laufen	168
6. Hunde und Laufen	172

Kapitel 10: Die Ausrüstung	176
-----------------------------------	------------

1. Der Schuh	178
Birdys und Bastis Dilemma	178
2. Die Kleidung	180
Expertentipp von Urs Weber zum Laufschuhkauf	180
3. Die Uhr	185
4. Das Spielzeug	186

Register	190
Impressum	192