

Inhalt

Vorwort von Dame Kelly Holmes 7

Einleitung 8

Teil 1: Trainingsgrundlagen

Kapitel 1: Höchstform 11

Die Entwicklung und
Verbesserung der Lauftechnik

**Kapitel 2: Aufdrehen und
herunterschalten** 23

Richtig aufwärmen und wirkungsvoll abwärmen

Kapitel 3: Bewegungsfreiheit 31

Hintergründe zur Beweglichkeit
und Dehnübungen

Kapitel 4: Auf dem Boden bleiben 43

Die Bedeutung der Laufschuhe und
des Untergrunds

Teil 2: Richtig trainieren

Kapitel 5: Balanceakt 55

Die Kunst und Wissenschaft des Trainings

Kapitel 6: Kluge Trainingsplanung 63

Warum und wie die
Trainingseinheiten variieren müssen

Kapitel 7: Innere Stärke 71

Leitfaden zur Körperstabilität

Kapitel 8: Mittel zum Zweck 83

Das Crosstraining für sich arbeiten lassen

Kapitel 9: Essen und Trinken 97

Die Bedeutung der richtigen Ernährung

Teil 3: Schadensbegrenzung

Kapitel 10: Auszeiten 109

Umgang mit Verletzungen
Der Rücken 116
Die Hüfte und das Becken 124
Die Oberschenkel 130
Das Knie 136
Der Unterschenkel 148
Fuß und Sprunggelenk 156

Kapitel 11: Wieder Kurs aufnehmen 165

Die Rückkehr ins Training nach einer
Verletzung, Krankheit, Schwangerschaft –
oder einer kleinen Auszeit ...

Kapitel 12: Erste Hilfe 173

Vorbeugung und Behandlung von läufer-
spezifischen Beschwerden und Verletzungen

Hilfreiche Adressen 181

Register 182