

# Inhalt

1

- 8 Darf ich vorstellen?
- 10 Wer rät denn da?
- 14 Der Frauenlauf

## 16 Laufen Sie sich frei!

- 18 Ein Lebebuch – Der Weg ist das Ziel
- 18 In sechs Wochen zum Move-Reflex
- 20 Schauen wir in die Glaskugel ...
- 21 AKTION: wer bin ich?
- 22 Gibt es ein Runner's High?
- 22 Mut zur Pause
- 23 Körper und Seele verwöhnen
- 25 So entspanne ich mich am besten
- 26 AKTION: Was macht mir Spaß, was nicht?
- 28 Mein Laufprogramm für Sie.
- 30 Die 10 großen Lauf-Mythen
- 32 TEST: Wie fit bin ich denn?

2

## 36 Gesundheit

- 38 Wenn's zwickt und zwackt
- 44 SPEZIAL: Schwanger? Laufen zu zweit!
- 48 Mit dem Babyjogger unterwegs
- 50 In den Wechseljahren

3

## 52 Lauffreude durch Harmonie

- 54 Auf die Technik kommt es an
- 54 Richtig wichtig: Die Lauftechnik
- 55 Körperübung
- 60 Der Videobeweis

4

## 66 Ein starker Body

- 68 Dehnen & Kräftigen
- 69 TEST: Wie steht es um meine Beweglichkeit?
- 70 Wann ist Stretching sinnvoll?
- 70 Stretchingübungen
- 74 Ihr Kraft-Programm
- 75 Kräftigungsübungen
- 80 Lauf-ABC
- 82 Fremdgehen erlaubt
- 86 AKTION: Welcher Alternativsport könnte mir Spaß machen?

5.

## 88 Alles unter Kontrolle

- 90 Belastung – und ihre Grenzen
- 90 Der Puls
- 95 AKTION: Pulskontrolle
- 102 Abwechslung macht Spaß (und schneller)!
- 106 Sicherheit beim Laufen

# Inhalt

6.

108 Ernährung

110 Mehr Power durch die richtige Ernährung  
116 Mein Power-Tagebuch

120 Ohne den Kopf läuft nichts

122 Gelegenheiten schaffen  
123 Finden Sie Ihre Zeitkiller  
124 Laufhürden  
126 Werden Sie zur Selbst-Überredungskünstlerin

130 Laufen – ganz praktisch

134 Shopping-Tipps für Läuferinnen  
138 Welcher Schuh passt zu mir?  
144 Die Sache mit der Pulsuhr  
148 Hitzewelle  
150 Frostschutz

152 Mit (und ohne) Plan zum Ziel

154 Um die Wette oder einfach nur gemeinsam  
156 Meine Ziele, mein Plan

- 157 In 6 Wochen vom Walking zum Jogging
  - 158 6-Wochen-Trainingsplan für Lauf-Einsteigerinnen
  - 159 Siegerinnen-Ehrung
  - 160 Lust auf mehr?
  - 161 6-Wochen-Trainingsplan für Jung-Läuferinnen

• 162 Mein Lauf- und Wohlfühltagebuch

10.

## Aktionen, Tests & Übungen

- 21 AKTION: Wer bin ich?
  - 28 AKTION: Was macht mir Spaß, was nicht?
  - 38 AKTION: Welcher Alternativsport könnte mir Spaß machen?
  - 95 AKTION: Pulskontrolle
  - •  
•  
•  
•  
• 34 TEST: Wie fit bin ich denn?
  - 69 TEST: Wie steht es um meine Beweglichkeit?
  - •  
• 55 Körperübung
  - 70 Stretchingübungen
  - 75 Kräftigungsübungen

Auf diesen Seiten  
gibt's was zu tun

- 212 Bücher, die weiterhelfen
  - 214 Glossar
  - 218 Bestellen bei Fidolino
  - 219 Impressum