

Was Sie in diesem Buch finden

Ein Wort zuvor 6

Geschichtliches rund ums Laufen 8

Lauftechnik und Ausrüstung 13

Technik – wieder richtig laufen lernen 14

Die Ausrüstung – funktional und unkompliziert 20

Training und Wettkampf 31

Das Training – Laufen mit System 32

Die physiologischen Grundlagen des Lauftrainings 35

Formen des Lauftrainings 41

Trainingsplanung und -periodisierung 48

Das Training im Kindes- und Jugendalter 53

Trainingstipps für Gesundheitssportler 57

Trainingshinweise für Breitensportler und Volksläufer 59

Trainingsbeispiele von Weltklasseathleten 62

Das Höhentraining 67

Die Körperschule 69

Regenerationsmaßnahmen – der Körper muss ausruhen 103

Ausgleichs- und Ersatzsportarten 105

Der Wettkampf – die persönliche Herausforderung 111

Die ideale Läuferernährung 119

Damit's gut läuft – was Ihr Körper braucht 120

Die leistungsgerechte Ernährung heute 127

Frauen und Laufen 133

Wie Läuferinnen gut über die Runden kommen 134

Laufen für die Gesundheit 143

Den Volkskrankheiten davonlaufen 144

Laufen und Alter 148

Laufen und Psyche 150

Laufen zur Verbesserung der Gesundheit 152

Laufen und Schäden am Bewegungsapparat 156

Tipps, Termine und Adressen 188

Die wichtigsten Marathonläufe weltweit 189

Stichwortverzeichnis 190

Über den Autor 191