

Was Sie in diesem Buch finden

Ein paar Worte zuvor 6

Rund ums Laufen 9

Laufen und Gesundheit 10

Laufen im Alter 16

Laufen und Psyche 18

Überlastungsschäden am Bewegungsapparat 20

Andere Ausdauersportarten 22

Ein kleiner Exkurs: Ausdauertraining 26

Lauftraining der Frau 28

Laufen mit dem Hund 30

Laufen mit Kindern 32

Die richtige Ernährung für Läufer 34

Die optimale Nährstoffversorgung 36

Die fünf Stufen der Lebensmittelqualität 38

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine 40

Schwitzen und Trinken 45

Ausrüstung & Lauftechnik 47

Der richtige Laufschuh 48

Passende Bekleidung für jedes Laufwetter 52

Die richtige Lauftechnik 56

Grundlagen der Lauftechnik 57

Eine kleine Laufschiule 62

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf 67

Ohne Zusatztraining geht es nicht 68

Stretching 70

Gymnastik 75

Krafttraining 79

Regeneration 85

Laufprogramme 89

Wo kann ich laufen? 90

Wann kann ich laufen? 91

Laufprogramm 1 92

Laufprogramm 2 102

Laufprogramm 3 108

Laufprogramm 4 114

Stichwortverzeichnis 122

Über den Autor 126