

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 1 Einführung</b>	<b>10</b>
Internistischer Nutzen	13
Der Check-up	18
Orthopädischer Nutzen	21
Die Bausteine	26
Praxistipp: Sportgesundheit	27
<b>Kapitel 2 Lauftechnik</b>	<b>28</b>
Laufen kann jeder?	30
Der Bewegungsablauf im Detail	33
Die Armarbeit	45
Der Rumpf	49
Die Hüftstreckung	53
Kniehub, Schrittänge und -frequenz, Anfersen	57
Der Fußaufsatz	64
Das Techniktraining	72
Praxistipp: Wie gut ist Ihr Laufstil?	82
<b>Kapitel 3 Trainingssteuerung</b>	<b>84</b>
Die Trainingsbereiche	86
So finden Sie den richtigen Trainingsbereich	91
Die Trainingsmethoden	108
Die Gewichtung der einzelnen Trainingsbereiche	112
Praxistipp: Finden Sie Ihre Methode zur Trainingssteuerung	115
Laufökonomie	116
Der Coach am Handgelenk	116
<b>Kapitel 4 Trainingsplanung</b>	<b>122</b>
Das Prinzip der Superkompensation	125
Die Zyklisierung	128
Die Periodisierung im Trainingsjahr	130
Werden Sie Ihr eigener Coach!	136
Trainingslager und Höhentraining	138
Übertraining	142
Kontrollinstrument Trainingstagebuch	150
Praxistipp: So erstellen Sie einen Trainingsplan	151

## **Kapitel 5 Grundlagen des Athletiktrainings 154**

Kraft und Rumpfstabilisation	157
Beweglichkeit und Stretching	162
Koordination und Koordinationstraining	172
Praxistipp: Muskellängentests	176

## **Kapitel 6 Die Trainingspläne 178**

Alles Wissen kondensiert in einem guten Plan	181
Trainingsplan ist nicht gleich Trainingsplan	182
Die Trainingspläne im Detail	184
Praxistipp: Was Sie für den Trainingsstart benötigen	195
Einstieger → Laufkraft	196
Einstieger → Koordination	198
Einstieger → Stretching	200
Laufkraft	202
Lauf-Abc {für Läufer mit einem Tempo von <12 km/h}	204
Lauf-Abc {für Läufer mit einem Tempo von >12 km/h}	206
Stretching	208
Blackroll	210
Verletzte: Fuß/Unterschenkel → Athletik	212
Verletzte: Fuß/Unterschenkel → Fußzirkel	216
Verletzte: Fuß/Unterschenkel → Stretching	218
Verletzte: Fuß/Unterschenkel → Blackroll	219
Verletzte: Knie → Athletik	220
Verletzte: Knie → Lauf-Abc	224
Verletzte: Knie → Stretching	226
Verletzte: Knie → Blackroll	228
Verletzte: Rücken/Hüfte/ISG → Athletik	230
Verletzte: Rücken/Hüfte/ISG → Stretching	235
Verletzte: Rücken/Hüfte/ISG → Blackroll	238

## **Kapitel 7 Wettkampf 240**

Die optimale Wettkampfvorbereitung	242
Das erfolgreiche Rennen	247
Nach dem Rennen	256
Praxistipp: Ihre Packliste für den Wettkampf	261

## **Kapitel 8 Regeneration** 264

In den Pausen werden Sie besser	266
Aktive und passive Regeneration	272
Praxistipp: Regeneration mit der Faszienrolle	280

## **Kapitel 9 Laufschuh** 282

Wie Sie den richtigen Laufschuh finden	284
Die Bodenbeläge und ihre Auswirkungen	300
Fußtraining	302
Die Schuhberatung im Sportschuhgeschäft	305
Praxistipp: 10 Tipps zum Schuhkauf	314

## **Kapitel 10 Bewegungsanalyse** 316

Die medizinische Bewegungsanalyse	319
Typische Befunde der Bewegungsanalyse	328
Praxistipp: Bedingungen für eine gute Bewegungsanalyse	336

## **Kapitel 11 Einlagenversorgung** 338

Einlagen gegen Fußfehlstellungen	340
Konventionelle orthopädische Einlagen	342
Sensomotorische Einlagen	348
Der Weg zur perfekten Einlage	351
Praxistipp: Brauchen Sie eine Einlage?	353

## **Kapitel 12 Laufbekleidung** 354

Die Aufgaben moderner Laufbekleidung	356
Das 3-Schichten-Prinzip	359
Die Basisausstattung	360
Die Zusatzausstattung	365

## **Kapitel 13 Ernährung** 370

Ernährung für Läufer	372
Kohlenhydrate	374
Eiweiße	382
Fette	387
Die Ernährungspyramide	394
Vitamine, Mengen- und Spurenelemente	398
Nahrungsergänzungsmittel: Praxis der Substitution	401
Essen und Trinken im Sport	408
Praxistipp: So substituieren Sie richtig!	413

## **Kapitel 14 Laufverletzungen 414**

Allgemeine Ursachen von Laufverletzungen	416
Diagnostik: Hightech und Handarbeit	418
Die Behandlung von Laufverletzungen	422
Achillessehnen-Schmerzen (Achillodynien)	426
Fersensporn/Plantarfasziiitis	433
Vorderer Knieschmerz (Patellofemorales Schmerzsyndrom)	436
Iliotibiales Bandsyndrom (Tractus-iliotibialis-Syndrom)	439
Gesäßschmerzen (Piriformis-Syndrom)	442
Innernes Schienbeinkantensyndrom (mediales Schienbeinkantensyndrom)	445
Arthrose (Hüfte und Knie)	448
Verletzungen am Sprunggelenk (Umknicken und Bänderriss)	453
Spreizfuß	456
Zerrung/Wadenzerrung	459
Blaue Zehennägel	462
Rhagaden	464
Blasen	465
Praxistipp: Wie hoch ist Ihr individuelles Verletzungsrisiko?	466

## **Anhang 468**

Trainingspläne für Einsteiger: von 0 auf 5 Kilometer	470
Trainingspläne für Läufer: 5 Kilometer in 28:00 min	476
Trainingspläne für Läufer: 10 Kilometer in 50:00 min	492
Trainingspläne für Läufer: 21,1 Kilometer in 2:00 h	508
Trainingspläne für Läufer: 42,2 Kilometer in 4:00 h	524
Trainingspläne für verletzungsanfällige Läufer: 21,1 Kilometer in 1:45 h	540
Literaturverzeichnis	548
Index und Glossar	551
Übungsverzeichnis	558