

Inhalt

Vorwort	5
Kapitel 1 Einführung	10
Internistischer Nutzen	13
Der Check-up	18
Orthopädischer Nutzen	21
Die Bausteine	26
Praxistipp: Sportgesundheit	27
Kapitel 2 Lauftechnik	28
Laufen kann jeder?	30
Der Bewegungsablauf im Detail	33
Die Armarbeit	45
Der Rumpf	49
Die Hüftstreckung	53
Kniehub, Schrittlänge und -frequenz, Anfersen	57
Der Fußaufsatz	64
Das Techniktraining	72
Praxistipp: Wie gut ist Ihr Laufstil?	82
Kapitel 3 Trainingssteuerung	84
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
Kapitel 4 Trainingsplanung	122
Das Prinzip der Superkompensation	125
Die Zyklisierung	128
Die Periodisierung im Trainingsjahr	130
Werden Sie Ihr eigener Coach!	136
Trainingslager und Höhenttraining	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
Die Übungen	Einsteiger → Laufkraft	196
	Einsteiger → Koordination	198
	Einsteiger → 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 (Achillodynie)	426
Fersensporn/Plantarfasziitis	433
Vorderer Knieschmerz (Patellofemorales Schmerzsyndrom)	436
Iliotibiales Bandsyndrom (Tractus-iliotibialis-Syndrom)	439
Gesäßschmerzen (Piriformis-Syndrom)	442
Inneres 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