

Inhalt

Vorwort	5	1
Kapitel 1 Einführung	10	2
Internistischer Nutzen	13	3
Orthopädischer Nutzen	19	4
natural running: Die Bausteine	24	5
Sportgesundheit	25	6
Kapitel 2 Lauftechnik	26	7
Laufen kann jeder?	28	8
Der Bewegungsablauf im Detail	31	9
Die Armarbeit	43	10
Der Rumpf	47	11
Die Hüftstreckung	51	12
Kniehub, Schrittänge und -frequenz, Anfersen	54	13
Der Fußaufsatz	60	14
Das natural-running-Techniktraining	68	
Praxistipp: Wie gut ist Ihr Laufstil?	78	15
Kapitel 3 Trainingssteuerung	80	
Die Trainingsbereiche	82	
So finden Sie den richtigen Trainingsbereich	87	
Die Trainingsmethoden	98	
Die Gewichtung der einzelnen Trainingsbereiche	102	
Praxistipp: Finden Sie Ihre Methode zur Trainingssteuerung	106	
Kapitel 4 Trainingsplanung	108	
Das Prinzip der Superkompensation	111	
Die Zyklisierung	114	
Die Periodisierung im Trainingsjahr	116	
Werden Sie Ihr eigener Coach!	122	
Trainingslager und Höhentraining	124	
Übertraining	128	
Kontrollinstrument Trainingstagebuch	136	
Praxistipp: So erstellen Sie einen Trainingsplan	137	
Kapitel 5 Grundlagen des Athletiktrainings	140	
Kraft und Rumpfstabilisation	143	
Beweglichkeit und Stretching	148	
Koordination und Koordinationstraining	158	
Praxistipp: Muskellängentests	162	

1
2
3
4
5
6
7
8
9

10
11
12
13
14
15

Kapitel 6 Das natural-running-Trainingssystem	164
Der Aufbau des Trainingssystems	167
Die Trainingspläne anwenden	173
Laufkraft	176
Koordination	182
Rumpfstabilisation	188
Lauf-Abc	194
Stretching	200
Medizinball	202
Gymstick	208
Thera-Band	214
Bioswing	220
Gymnastikball	226
Stretching	232
Kapitel 7 Wettkampf	234
Die optimale Wettkampfvorbereitung	236
Das erfolgreiche Rennen	241
Nach dem Rennen	250
Praxistipp: Ihre Packliste für den Wettkampf	253
Kapitel 8 Regeneration	256
In den Pausen werden Sie besser	258
Aktive und passive Regeneration	264
Praxistipp: Regeneration mit der Blackroll	272
Kapitel 9 Ausgleichssport	274
Verletzungsschutz durch Fremdgehen	276
Schwimmen	278
Radfahren	280
Inlineskating	282
Nordic Walking	283
Skilanglauf	284
Mannschafts- und Ballsport	285
Aerobic	286
Aquajogging	287
Indoor-Cycling	288
Rudern	289
Kapitel 10 Laufschuh	290
Was muss Ihr Laufschuh leisten?	292
Die Komponenten Ihres Laufschuhs	295
Die Schuhberatung im Sportschuhgeschäft	313
Praxistipp: 10 Tipps zum Schuhkauf	324
Kapitel 11 Bewegungsanalyse	326
Die medizinische Bewegungsanalyse	329
Typische Befunde der Bewegungsanalyse	337
Praxistipp: Bedingungen für eine gute Bewegungsanalyse	344

Kapitel 12 Einlagenversorgung	346	1
Einlagen gegen Fußfehlstellungen	348	2
Konventionelle orthopädische Einlagen	350	3
Sensomotorische Einlagen	356	3
Der Weg zur perfekten Einlage	359	4
Praxistipp: Brauchen Sie eine Einlage?	361	4
Kapitel 13 Laufbekleidung	362	5
Die Aufgaben moderner Laufbekleidung	364	6
Das 3-Schichten-Prinzip	367	7
Die Basisausstattung	368	7
Die Zusatzausrüstung	373	8
Kapitel 14 Ernährung	378	9
Ernährung für Läufer	380	10
Kohlenhydrate	382	
Eiweiße	390	11
Fette	395	
Die neue Ernährungspyramide	402	12
Vitamine, Mengen- und Spurenelemente	406	13
Nahrungsergänzungsmittel: Praxis der Substitution	409	
Essen und Trinken im Sport	416	14
Praxistipp: So essen Sie richtig	420	
Praxistipp: Sollten Sie substituieren?	421	15
Kapitel 15 Verletzungsmanagement	422	
Laufen – ein verletzungsanfälliger Sport	424	
Diagnostik ist Handarbeit	426	
Die Behandlung von Laufverletzungen	429	
Typische Laufverletzungen	432	
Praxistipp: Wie hoch ist Ihr individuelles Verletzungsrisiko?	470	
Anhang	472	
Trainingsplan von 0 auf 5 km	474	
Trainingsplan von 5 auf 10 km	477	
Trainingsplan von 10 auf 21,1 km	480	
Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km	483	
Trainingsplan 5 km in 25:00 min	486	
Trainingsplan 10 km in 50:00 min	490	
Trainingsplan Halbmarathon in 2:00 h	494	
Trainingsplan Marathon in 4:00 h	498	
Literaturverzeichnis	502	
Index und Glossar	505	
Übungsverzeichnis	511	