

Inhalt

Vorwort	5
Kapitel 1 Einführung	10
Internistischer Nutzen	13
Orthopädischer Nutzen	19
natural running: Die Bausteine	24
Sportgesundheit	25
Kapitel 2 Lauftechnik	26
Laufen kann jeder?	28
Der Bewegungsablauf im Detail	31
Die Armarbeit	43
Der Rumpf	47
Die Hüftstreckung	51
Kniehub, Schrittlänge und -frequenz, Anfersen	54
Der Fußaufsatz	60
Das natural-running-Techniktraining	68
Praxistipp: Wie gut ist Ihr Laufstil?	78
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 Höhenttraining	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

1	Kapitel 6 · Das natural-running-Trainingssystem	164
2	Der Aufbau des Trainingssystems	167
3	Die Trainingspläne anwenden	173
4	Laufkraft	176
5	Koordination	182
6	Rumpfstabilisation	188
7	Lauf-Abc	194
8	Stretching	200
9	Medizinball	202
10	Gymstick	208
11	Thera-Band	214
12	Bioswing	220
13	Gymnastikball	226
14	Stretching	232
15	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

Einlagen gegen Fußfehlstellungen	348
Konventionelle orthopädische Einlagen	350
Sensomotorische Einlagen	356
Der Weg zur perfekten Einlage	359
Praxistipp: Brauchen Sie eine Einlage?	361

Kapitel 13 Laufbekleidung 362

Die Aufgaben moderner Laufbekleidung	364
Das 3-Schichten-Prinzip	367
Die Basisausrüstung	368
Die Zusatzausrüstung	373

Kapitel 14 Ernährung 378

Ernährung für Läufer	380
Kohlenhydrate	382
Eiweiße	390
Fette	395
Die neue Ernährungspyramide	402
Vitamine, Mengen- und Spurenelemente	406
Nahrungsergänzungsmittel: Praxis der Substitution	409
Essen und Trinken im Sport	416
Praxistipp: So essen Sie richtig	420
Praxistipp: Sollten Sie substituieren?	421

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

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15