

Inhalt

	Vorwort	8
STEP 1	Laufgeschichte	10
	Laufen in Urzeiten	12
	Freizeitlaufen	13
	Das afrikanische Laufwunder	15
Essay	Zu den Wurzeln des kenianischen Laufwunders	16
STEP 2	Motivation	20
	Etwas für Fitness und Gesundheit tun	22
	Gesundheitssport ist Ausdauersport	23
	Laufen für Körper, Geist und Seele	25
	Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	29
Test	Risikotest Herz-Kreislauf-Erkrankungen	30
	So wirkt moderates Laufen auf den Körper	31
	Für Laufen ist man nie zu alt	32
	Vor dem Loslaufen zum Gesundheits-Check	32
Interview	Joschka Fischer – dem Herzinfarkt davongelaufen	34
STEP 3	Die Ausrüstung	38
	Die Laufschuhe	40
	Funktionelle Laufbekleidung	47
	Weitere Accessoires	51
	Laftagebuch – so ziehen Sie Bilanz	54
STEP 4	Biologie des Laufens	56
	Anpassungen von Blutkreislauf, Lunge, Herz	58
	Anpassungen der Muskulatur	60
	Die Energiebereitstellung	62
	Mehrgleisige Energiegewinnung	66
	Grundlagen der Anpassung	68
	Biologie der Regeneration	70
	Ableitungen für das Training	73
STEP 5	Trainingssteuerung	76
	Die Leistungsreserven planvoll ausschöpfen	78
	Trainieren der körperlichen Fähigkeiten	78
	Trainieren mit System	82
	Trainingssteuerung nach Körpergefühl	86

Trainingssteuerung über die Herzfrequenz	88	
Trainingssteuerung über Leistungsdiagnostik	93	
Die Formen des Lauftrainings	96	
Normieren von Laufstrecken und Tempo	107	
Jogging	110	STEP 6
Der Weg ist das Ziel	112	
Laufen lernen mit dem richtigen Einstieg	113	
Jogging und Walking – kein Gegensatz	115	
So läuft's anfangs richtig	117	
Der 30-Minuten-Test für Einsteiger	119	Test
Trainingspläne für Laufeinsteiger	120	
Vom Jogger zum Fitnessläufer	123	
Der Coopertest	127	Test
Trainingspläne Walking und Jogging	128	Trainingspläne
Running	134	STEP 7
Wettkampf ist das Ziel	136	
Die optimale Leistung	137	
Vom Fitness- zum Volksläufer	142	
Trainingsplan für den ersten Volkslauf	143	Trainingspläne
Der Zehn-Kilometer-Wettkampf	147	
Trainingspläne für den 10-Kilometer-Wettkampf	152	Trainingspläne
Halbmarathon	159	
Trainingspläne für den Halbmarathon	162	Trainingspläne
25-Kilometer-Wettkampf	169	
Trainingspläne für den 25-Kilometer-Wettkampf	170	Trainingspläne
Marathon	174	STEP 8
Mythos Marathon	176	
Der Marathonboom	176	
Marathontraining im Jahreslauf	179	
Kenia liegt im Schwarzwald	180	Essay
Wintertraining für Marathonläufer	183	
Vorbereitung auf den Herbstmarathon	187	
Countdown auf den Marathon	188	
Der große Lauf	193	
Vor dem Rennen – Jürgen Theofel im Gespräch	194	Interview

Inhalt

	Mentale Power für Marathon	197
Essay	Sandra Wallenhorst – Sieg und Niederlage	199
Essay	Die Schlacht von Pittsburgh	204
	Mit Trainingsplänen zum Erfolg	205
	Der richtige Plan	206
	Die Elemente der Trainingspläne	209
	Erläuterungen zu den Trainingsplänen	211
	Gleichmäßiges Tempo ist Trumpf	217
Trainingspläne	Trainingspläne für Marathon	218
Essay	Mit Geduld zum Profi	242
STEP 9	Cross-, Berg- und Ultralauf	244
	Crosslauf – Kampf mit den Elementen	246
	Berglauf – Gipfel rufen!	247
	Höhentraining – Top oder Flop?	249
	Ultralauf – jenseits des Marathons	254
Trainingspläne	Trainingspläne für den 100-Kilometer-Lauf	260
STEP 10	Kinder-, Frauen- und Seniorenlaufen	264
	Kinder- und Jugendlaufen	266
Test	Coopertest für Kinder und Jugendliche	270
	Frauenlaufen	272
	Seniorenlaufen	279
Interview	Seniorenweltmeister Walter Koch im Gespräch	288
STEP 11	Gymnastik und Laufstil	290
	Dysbalancen vermeiden	292
	Dehnen, Kräftigen, Lockern	294
	Dehnungsprogramm	296
	Kräftigungsprogramm	300
	Das Gymnastikprogramm erweitern	304
Test	Kraft- und Beweglichkeitstest	305
	Den Laufstil optimieren	310
	Laufschule und Koordinationsläufe	317
STEP 12	Den Laufspaß behalten	324
	Crosstraining	326
	Laufbandtraining – die Alternative im Winter	330

So kommen Sie gut über den Winter	333		
Laufen im Sommer	335		
Rennen bei Regen	337	Essay	
Zum Nachahmen wirklich zu heiß!	338	Essay	
Vögel hassen Läufer	341	Essay	
Laufen und Hunde	342		
Regenerieren und entspannen	343		
Verletzungen vermeiden	346		
Läufertypische Verletzungen	350		
Läufertypische Beschwerden	354		
Ernährung für Läufer	356	STEP 13	Moderne Sp ernährung – fältig, nährs- reich und sel- genussvoll.
Mangel im Überfluss	358		
Essen für die Fitness	359		
Kohlenhydrate – für Muskeln und Nerven	359		
Fette – mehr als nur Energie	361		
Eiweiße – Bausteine unseres Körpers	362		
Vitamine – kleine Menge, große Wirkung	364		
Mineralstoffe und Spurenelemente	365		
Hohe Nährstoffdichte – wenig Zusatzstoffe	366		
Getränke – so stimmt die Wasserbilanz	367		
Sekundäre Pflanzenstoffe – Naturmedizin	368		
Powerfood für Läufer	368		
Wettkampfernährung	372	STEP 14	
Die Ernährung vor dem Wettkampf	374		
Nüchternläufe – nur mit Vorsicht durchzuführen	376	Essay	
Essen und Trinken während des Laufs	380		
Getränke und Essen nach dem Lauf	381		
Nahrungsergänzungsmittel	381		
Auslaufen	388	STEP 15	
Portrait Herbert Steffny	390		
Herbert Steffnys Laufseminare	391		
Lexikon der wichtigsten Fachbegriffe	392		
Weiterführende Literatur	400		
Internetadressen	401		
Register	401		
Bildnachweis	408		
Impressum	408		