

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
	Lauftagebuch – 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
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	
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	