



Laufen

AUSRÜSTUNG • TECHNIK • PRAXIS



CHRISTIANE PETERS • THEO STEMPEL

FALKEN



Wie man richtig läuft 42

Die Laufbewegung 44

Der richtige Laufstil 46

Korrektur typischer Fehler 50

Trainingsplanung und -programme 52

Ausdauer-Check und Wahl des richtigen Trainingsprogrammes 54

Der Biorhythmus 57

Die Trainingseinheit 58

Die richtige Trainingsbelastung 61

Trainingsmethoden im Ausdauertraining 61

Das richtige Lauftempo 63

Trainingsbereiche für das Grundlagenausdauertraining 64

Trainingsprogramme für Laufanfänger 66

Trainingsprogramme für Leistungsorientierte 69

Das Trainingsprotokoll 74

Der erste Laufwettbewerb 76

Einleitung 6

Laufen — Warum eigentlich? 8

Auswirkungen des Laufens 10

Wie der Körper belastet wird 18

Was tun, bevor man losläuft 24

Wer kann eigentlich laufen? 26

Gesundheits-Check 26

Wann man nicht laufen sollte 27

Wo man am besten laufen kann 28

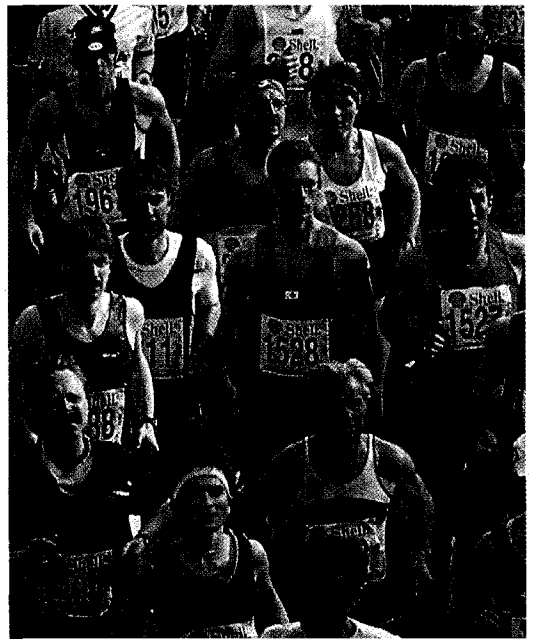
Was man zum Laufen braucht 30

Der richtige Laufschuh 32

Tips und Tricks für kleine Problemstellen 38

Die passende Laufbekleidung 39

Meßgeräte zur Belastungskontrolle 40





**Typische Probleme und Risiken
beim Laufen** 108

Laufbeschwerden 110

Vorbeugen ist besser als Heilen 116

Laufen unter extremen Bedingungen 117

Anhang 122

Attraktive Laufveranstaltungen 123

Glossar 124

Adressen 126

Literatur 126

Register 127

Laufen— Was sonst noch dazu gehört ... 80

Lauf-Variationen 82

Wenn Läufer einmal nicht laufen 83

Auch Läufer brauchen Kraft 84

Methoden des Krafttrainings 84

Kräftigungsübungen für Läufer 85

Täglich stretchen hält geschmeidig 91

Laufen und Ernährung 94

Sportler verbrauchen mehr Energie 96

Bausteine einer bedarfsangepaßten,
vollwertigen Ernährung (Mischkost) 98

Bausteine einer gesunden
Sportlerernährung 99

Tips für die Praxis einer gesunden
Sportlerernährung 107

