

7916.035
736.42

Thomas Steffens/Martin Grüning

RUNNER'S
WORLD

Das Laufbuch

Training,
Technik,
Ausrüstung



Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt



Vorwort

Dieter Baumann: Ja, warum
laufen sie denn? 7

Runner's World:
Das größte Laufmagazin
der Welt 9

Kapitel 1

Laufen, das ideale
Fitnessstraining 13
Deshalb ist Laufen optimal 13
Die klassischen Vorurteile 15
Wann ist vom Laufen
abzuraten? 16

Kapitel 2

Von Schuh bis Shirt –
die Laufausrüstung 17
Laufschuhe 17
Laufbekleidung 28
Pulsmesser 32
Babyjogger 33

Kapitel 3

Schritt für Schritt 39
Der Laufschrift 39
Die Armbewegung 44
Die Atmung 47

Das Lauftempo 50
Die Herzfrequenz 54
Berge laufen 57
Koordination 60
Typische Lauffehler 63

Kapitel 4

Physiologische Grundlagen
des Lauftrainings 67
Training – so funktioniert es 67
Training – das bewirkt es 67
Die Zauberformel
VO₂max 69
Fettverbrennung und Fettstoff-
wechsel 71
Beim Marathon zählen die
Kohlenhydrate 77

Kapitel 5

Training und
Trainingspläne 79
Anfängertraining 79
Trainingsplan:
7-Wochen-Trainingsprogramm
für Laufanfänger 81
Vom Laufanfänger zum
Fortgeschrittenen 81
Gezieltes Training 82
10-Kilometer-Training 89

So funktioniert Intervalltraining 90
Fahrtspiel, die Tempo-Alternative 95
Trainingsplan:
10-Kilometer-Training 99
Halbmarathontraining 111
Trainingsplan:
In 10 Wochen zum Halbmarathon 117
Marathontraining 126
42 Tips für 42 Kilometer 132
Trainingspläne:
Marathon von 2:30 h bis «Einfach nur ankommen ...» 138

Kapitel 6

Fit durch gesunde Ernährung 167
Kohlenhydrate 167
Fett 169
Eiweiß/Protein 171
Vitamine 173
Mineralstoffe und Spurenelemente 176
Wasser 178
Stimulanzien 180
Wettkampfernährung 182

Kapitel 7

Alternativtraining und Stretching 187
Die acht besten Alternativen zum Laufen 187
Grundregeln des Alternativtrainings 190
Alternativtraining und die Folgen 191
Radfahren und Laufen 192
Krafttraining: ein 20-Minuten-Programm 196
Stretching 199

Kapitel 8

Sportmedizin von A bis Z 211

Kapitel 9

Frauen, Laufen und Gesundheit 235
Laufausrüstung – speziell für Frauen 237
Osteoporose 239
Magersucht 241
Laufen und Schwangerschaft 244
Wenn die Angst mitläuft 251

Die Autoren 254

Fotonachweis 254