

**Herbert Steffny / Ulrich Pramann**

**PERFEKTES  
LAUF  
TRAINING**

**Schritt für Schritt gesund & fit  
Von Jogging bis Marathon**

**SÜDWEST**

7.96.42

# INHALT

<b>Vorwort</b>	8
Lust am Laufen	8



## LAUFEN – UND ALLES LÄUFT BESSER 13

<b>Laufen hebt das Lebensgefühl</b>	13
Aus der Krise herauslaufen	14
<b>Laufen macht rundum fit</b>	18
Warum Laufen so gesund ist	18



## DIE OPTIMALE LAUFAUSRÜSTUNG 25

<b>Das Wichtigste – die Laufschuhe</b>	25
Worauf es beim Laufschuhkauf ankommt	26
<b>Des Läufers beste Kleider</b>	29
Das richtige Drunter und Drüber	30
Laufkleidung für Wind und Wetter	32

## WIE LEICHT SIE LAUFEN LERNEN 35

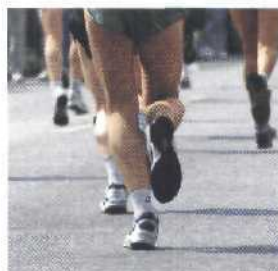
<b>Schritt für Schritt in Schwung</b>	35
Wie Sie Anlaufschwierigkeiten überwinden	36
Das Aufbauprogramm für Einsteiger	38
Problemlos über die Runden kommen	42

## SO LÄUFT'S RICHTIG – DER OPTIMALE STIL 47

<b>Ein zweites Mal laufen lernen</b>	47
So laufen Sie am besten	48



<b>Die Koordination verbessern</b>	52
Laufschule mit Uta Pippig	52
<b>WAS IM KÖRPER BEIM LAUFEN PASSIERT</b>	<b>59</b>
<b>Grundlagen unseres Biosystems</b>	59
Trainingseffekt Superkompensation	60
Unser Antrieb – der Energiestoffwechsel	64
Wie die Muskeln sich anpassen	69
Training nach Puls und Laktat	71
<b>LAUFTRAINING MIT SYSTEM</b>	<b>79</b>
<b>Wie Sie sich steigern können</b>	79
Trainingsplanung – gewusst wie	81
Die optimale Leistung	83
<b>Die Formen des Lauftrainings</b>	87
Trainingspläne für die Praxis	93
Führen Sie ein Lauftagebuch	99
<b>Fit in jedem Klima</b>	100
So kommen Sie gut über den Winter	100
So werden Sie hitzefest	102
Berglauf – der Gipfel ruft!	104
Ultralauf – wenn Marathon zu kurz ist	105
Höhentraining – Top oder Flop?	107





**MARATHON – LAUFEN BIS AN DIE GRENZE 113**

**Das Leben ist ein Marathon** 113  
 Das private Olympia 114  
 In zehn Wochen zum Marathonläufer 117  
 Trainingspläne 124  
**Taktik – Laufen mit dem Kopf** 134  
 Trainingsplanung im Jahreszyklus 136

**MUSKELTRAINING UND ENTSPANNUNG 143**

**Stretching wirkt Wunder** 143  
 So ist Stretchen sinnvoll 144  
 Wie Sie richtig stretchen 146  
 Das gibt Kraft 149  
**Wie Sie richtig entspannen** 152  
 Mach' mal Pause – denn weniger ist mehr 153

**CROSSTRAINING ALS AUSGLEICH 157**

**Sportliche Abwechslung tut gut** 157  
 Die besten Alternativen zum Laufen 159

**GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MEHR POWER 165**

**Fit mit ausgewogener Kost** 165  
 Der Mangel im Überfluss 166  
 Die Baustoffe des Körpers 170

<b>Die Ernährung rund ums Laufen</b>	181
Was soll ich vor dem Laufen essen?	182
Was beim Lauf und danach gut bekommt	185

## **FRAUEN UND LAUFEN – KLEINE UNTERSCHIEDE** 189

<b>Von den Heräen zu Uta Pippig</b>	189
Leistungsunterschiede bei Mann und Frau	190
Auswirkungen auf die Gesundheit	193
Ausrüstung und Sicherheit	196

## **ERSTE HILFE BEI VERLETZUNGEN** 199

<b>Laufen ist Schwerstarbeit</b>	199
Die Gefahr der Überlastung	200
<b>Häufige Beschwerden behandeln</b>	203
Hausrezepte von A bis Z	204

## **WO LÄUFT WAS – TREFFS UND TERMINE** 211

<b>Laufen mit Experten lohnt</b>	211
Die attraktivsten Laufseminare	212
Laufen auf allen Kontinenten	214
Literatur	218
Über dieses Buch	219
Register	220

