

Herbert Jost

Laufen

Bibliothek des Sportbeirats
der Fürstlichen Regierung

Rowohlt

Inhalt

Einführung 9

Sportmedizinische Aspekte: Laufen, Training und Gesundheit 13

Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System 13
Wirkungen auf die Sauerstoffaufnahme (Atmung) 23
Wirkungen auf die Skelettmuskulatur 25
Wirkungen auf das Skelettsystem 26
Wirkungen auf das Nervensystem 27
Wirkungen auf das Hormonsystem 28
Laufausdauer und Energiebereitstellung 31

Voraussetzungen für das Lauftraining 41

Ärztliche Sparteignungsuntersuchung 41
Laufen im Alter 43
Laufen für Kinder und Jugendliche 47
Frauen und Laufsport 49
Ausrüstung 51
 Laufschuh 51
 Kleidung 56
 Trainingshilfsmittel 57
Streckenwahl und -Vermessung 59
Pulsmessung 60
Laufen und Alltag 62

Lauftechnik 65

| | |
|--------------------------|----|
| Die Laufphasen | 65 |
| Der Laufschrift | 68 |
| Der Körperschwerpunkt | 68 |
| Die Körperhaltung | 69 |
| Die Atmung | 70 |
| Lauftechnik und Laufstil | 70 |

Lauftraining 71

| | |
|-------------------------------------|----|
| Anfänger und Gesundheitssportler | 71 |
| Fortgeschrittene und Köhner | 78 |
| Trainingsprinzipien | 79 |
| Trainingsmethoden | 83 |
| Trainingsplanung und Periodisierung | 87 |
| Laufausdauerarten und ihr Training | 94 |

Spezielle Trainingsformen und Übungen 99

| | |
|--------------------------------|-----|
| Training der Kraft | 100 |
| Übungen | 102 |
| Training der Schnelligkeit | 106 |
| Übungen | 106 |
| Training der Beweglichkeit | 107 |
| Gymnastische Übungen | 108 |
| Stretching | 109 |
| Stretching-Übungen | 109 |
| Training der Koordination | 118 |
| Übungen | 118 |
| Ersatztraining | 119 |
| Höhentraining | 120 |
| Trainingsbegleitende Maßnahmen | 122 |
| Taktiktraining | 125 |

Die wichtigsten Laufdisziplinen und ihr Training 127

| | |
|-----------------------------|-----|
| Straßenläufe | 129 |
| Cross-, Gelände-, Waldläufe | 130 |
| Marathon | 132 |
| Ultralangläufe | 136 |
| Bergläufe | 139 |
| Orientierungsläufe | 148 |

Ernährung für Laufsportler 151

| | |
|---|-----|
| Die Nahrungsbestandteile | 151 |
| Kohlenhydrate | 151 |
| Fette | 154 |
| Eiweiße (Proteine) | 155 |
| Vitamine | 156 |
| Mineralstoffe und Spurenelemente | 157 |
| Wasserhaushalt und Flüssigkeitsbilanz | 161 |
| Energiebedarf und Laufsport | 162 |
| Grundsätze für eine gesunde Ernährung | 164 |
| Die Ernährung des Laufsportlers | 167 |
| Die Ernährung vor, während und nach Training und Wettkampf | 167 |
| Genußmittel und Laufsport | 170 |
| Alkohol | 170 |
| Coffein | 171 |
| Nikotin | 172 |
| Doping | 173 |

Laufsportverletzungen, Laufsportschäden, Komplikationen 175

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Laufsportverletzungen | 176 |
| Die häufigsten Laufsportverletzungen | 181 |
| Laufsportschäden | 207 |
| Komplikationen | 210 |

Laufen und Psyche 223

| | |
|------------------------------------|-----|
| Zusammenhänge und Wechselwirkungen | 224 |
| Psychotraining für Laufsportler | 229 |
| Entspannung | 231 |
| Mentales Training | 234 |
| Konzentration | 241 |
| Energiekontrolle und -Steuerung | 243 |
| Positiv denken | 244 |

Anhang 247

| | |
|-------------------|-----|
| Adressen | 247 |
| Literaturhinweise | 250 |
| Sachregister | 252 |
| Der Autor | 254 |