

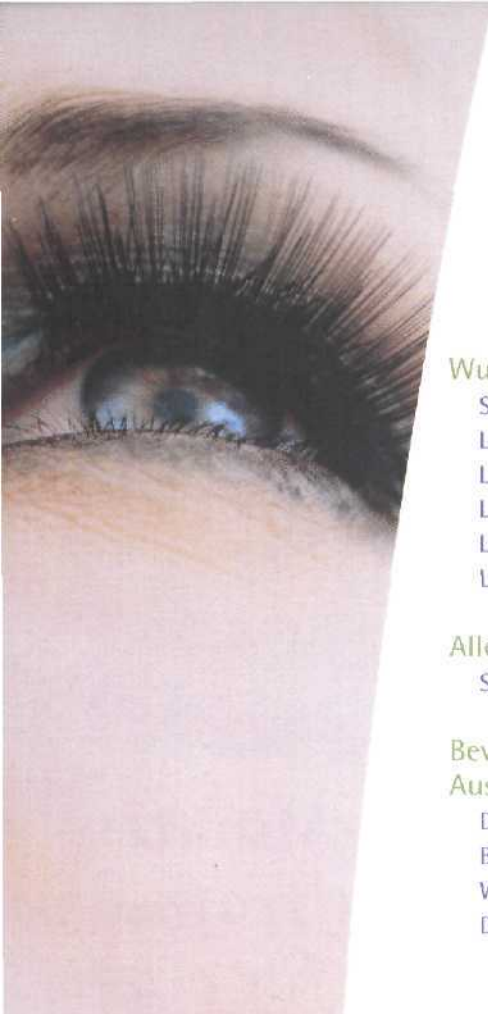
Christof Baur · Bernd Thurner



**15-Minuten-
Lauftraining
für einen
Superbody**

midena





Wundermittel Laufen	4
Starten Sie in ein neues Leben!	5
Laufen macht schlank	7
Laufen hält jung	8
Laufen trainiert Ihr Immunsystem	10
Laufen beugt Rückenschmerzen vor	11
Laufen entspannt, macht glücklich und kreativ	12
Aller Anfang ist leicht	14
Sechs Tipps für dauerhaften Spaß am Laufen	15
Bevor es losgeht:	
Ausrüstung und Laufstrecke	20
Das Wichtigste für Läufer: der Schuh	21
Bestimmen Sie Ihren Fußtyp	22
Was sonst noch nützlich ist	23
Die richtige Laufstrecke	24

Inhaltsverzeichnis

So trainieren Sie für Ihren Superbody	26
Testen Sie sich	27
Die wichtigsten Trainingsprinzipien	29
Trainingspläne – so steigern Sie Ihre Ausdauer	33
Krafttraining für Läufer	44
Was Sie beim Training beachten sollten	45
Die Oberschenkelvorderseite	46
Die Oberschenkelrückseite	47
Die Rückenmuskulatur	48
Die Bauchmuskulatur	49
Die Schultermuskulatur	50
Die Brustmuskulatur	51
Ernährung für Läufer – Qualität statt Quantität	52
Das Wichtigste: Trinken Sie	53
Fett ist nicht gleich Fett	54
Kohlenhydrate: Turbos für Läufer	55
Eiweiß – der Baustoff	56
Vitamine und Mineralstoffe für Läufer	57
Die wichtigsten Spurenelemente für Läufer	58
Brauchen Sie Zusatzpräparate?	58
Service	59
Leistungsdiagnostik/ Literatur	59
Trainingsplaner für vier Wochen	60
Register	62
Impressum	63

WATCH

SPYGLASS

LONDON

TOKYO