

796.42

Thorsten Vahl

MARATHON

*EIN PRAXIS-RATGEBER
FÜR TRAINING UND WETTKAMPF*

COPRESS

SPORT

796.42

Inhalt

Zu diesem Buch	11
-----------------------------	-----------

1. Kapitel: Warum laufen?	13
--	-----------

2. Kapitel: Laufen – nichts leichter als das	17
---	-----------

Medizinischer Check-Up	18
------------------------------	----

Laufen im Kindes- und Jugendalter	19
---	----

Laufen im Alter	19
-----------------------	----

Weibliche Aspekte	21
-------------------------	----

Was brauche ich zum Laufen?	25
-----------------------------------	----

– <i>Schuhe</i>	25
-----------------------	----

– <i>Kleidung</i>	27
-------------------------	----

– <i>Pulsuhr</i>	29
------------------------	----

3. Kapitel: Richtig trainieren	31
---	-----------

Anpassungserscheinungen	31
-------------------------------	----

– <i>Muskulatur</i>	31
---------------------------	----

– <i>Blutkreislauf</i>	32
------------------------------	----

– <i>Atemsystem</i>	32
---------------------------	----

– <i>Hormone</i>	33
------------------------	----

Trainingsprinzipien	33
---------------------------	----

Belastung auf verschiedenen Ebenen	35
--	----

Energiestoffwechsel	38
---------------------------	----

Die anaerobe Schwelle	40
-----------------------------	----

So laufen Sie richtig	42
-----------------------------	----

Trainingsmethodik – was soll ich tun?	43
– <i>Dauermethoden</i>	44
– <i>Intervallmethoden</i>	45
– <i>Kontrollmethode</i>	46
Spezielle Trainingsformen.....	46
– <i>Lauf-ABC</i>	46
– <i>Hügelläufe</i>	51
– <i>Höhentraining</i>	51
– <i>Laufband</i>	53
Crosstraining	53
– <i>Schwimmen</i>	53
– <i>Rad fahren</i>	55
– <i>Inline-Skating</i>	56
Leistungsdiagnostik, ein sportmedizinischer Test.....	56
Trainingssteuerung	58
Trainingsplanung	59
Tapering.....	62
Kraft- und Beweglichkeitstraining – Prävention und Leistungssteigerung	64
Dehnen	68
4. Kapitel: Laufpsychologie	77
– <i>Flow</i>	79
Renntaktik	80
Soziale Komponenten	81
– <i>Stressvermeidung</i>	83
5. Kapitel: Regeneration	85
Verletzungen.....	86
– <i>Sprunggelenk</i>	91
– <i>Achillessehne</i>	92
– <i>Knochenhautentzündung am Schienbein</i>	94
– <i>Knie</i>	94
– <i>Leistenverletzungen</i>	95

- Stressfraktur.....	96
- Muskelkrampf	98
- Muskelkater.....	99
- Muskelzerrung.....	100
- Muskelfaserriss/Muskelriss	101
- Alternative Heilmethoden.....	101
Neuaufbau nach Verletzung und Erkrankung	102

6. Kapitel: Man ist was man isst – Ernährung in Training und Wettkampf..... 105

- Plädoyer für Fett	107
- ... und für Schokolade.....	108
- Bier	108

7. Kapitel: Trainieren statt Präparieren – Dopingproblematik..... 109

Anhang 113

Laufen im Web.....	113
Tempotabelle.....	114

Folgende Doppelseite:
Laufen als Passion:
Eberhard Frixe (rechts) und Uli Weber
beim Badwater-Run
im kalifornischen Death Valley/USA