

α 253/114

Matthias Marquardt

Christian von Loeffelholz | Björn Gustafsson



796 42

Die

LAUFBIBEL

Das Basiswerk für gesundes Laufen

Inhaltsverzeichnis



Kapitel 1: Prolog	6
Trendsport Laufen	8
Verletzte Läufer gibt es überall	10
Der orthopädische Nutzen des Laufens	12
Fünf Säulen für gesundes Laufen	14
Gemeinsam mehr erreichen	16



Laufen kann jeder	20
Sie lernen laufen	23
Der schlecht ausgebildete Läufer	26
Die Arme laufen mit	28
Profis nutzen die natürliche Technik	34
Die Technik des Spitzenläufers	38



Kapitel 3: Stilberater	42
Laufen ist Handarbeit	44
Die häufigsten Fehler in der Armarbeit	48
Der Fuß – die Verbindung zum Untergrund	51
Die Pronation – ein natürlicher Stoßdämpfer	54
Der Rumpf – Basis für die Pendel	56
Von Läufern und Sitzern	62
Schrittlänge und Frequenz	66
Checkliste für die Lauftechnik	70



Kapitel 4: Turnhalle	70
Stretching – nützt es eigentlich wirklich?	72
Warum werden Muskeln kurz?	74
Tempo und Gesundheit durch Stretching?	76
Erst kräftigen, dann dehnen!	79
Wer schlau ist, trainiert seinen Rumpf!	83
Muskuläre Dysbalancen	84
Schultergürtel: Fehlhaltungen der Schreibtischtäter	86
Rumpf: Basis für das Pendel der Laufbewegung	89
Hüfte: Gesäßkraft und Hüftstreckung	92
Oberschenkel – mit Muskeln das Knie schützen	96
Unterschenkel – zum Barfußgehen konzipiert	100
Wenig Zeit – ab wann lohnt sich das Krafttraining?	104
So gestalten Sie Ihr Kraft- und Stretchingtraining	105



Kapitel 5: Lauf-ABC	114
Aus Kraft wird Eleganz	116
Die drei Gruppen des Koordinationstrainings	118
Die Balanceübungen	120
Kräftigungsübungen mit koordinativem Anspruch	124
Das Lauf-ABC	128



Kapitel 6: Pulsmasser	138
Lauftraining: Mehr als Kilometerbolzen	140
Die Grundlagen des Trainings	141
Die Zyklisierung	144
Die Trainingsbereiche	147
So finden Sie den richtigen Trainingsbereich	152
Immer noch modern: Training nach Gefühl	159
Ihre optimale Methode	165



Kapitel 7: Hängematte	180
Besser wird nicht, wer am meisten trainiert	182
Die Nachbereitung – der Cooldown	187
Die Sauna	190
Die Massage	192
Entspannungstechniken	193
Die elektrische Muskelstimulation	194
Die Methoden des Pfarrers Kneipp	195
In der Ruhe liegt die Kraft	198
Zu viel des Guten: Übertraining	200
Lässt sich Erholung messen?	204
Kontrollinstrument Trainingstagebuch	208



Kapitel 8: Trainingsplan	210
Werden Sie Ihr eigener Coach	212
Die Periodisierung im Trainingsjahr	216
Der Sinn des Trainings	220



Kapitel 9: Sportplatz	222
Lauftechnik braucht Zeit	224
Die vier Grundpfeiler des Trainings	226
Kontrollieren und kontrollieren lassen	229
Die Armarbeit	230
Die Rumpfaufrichtung	232
Der Kniehub	233
Die Hüftstreckung im Gesäß	234
Das Anfersen	235
Schrittlänge und Frequenz	236
Der Fußaufsatz	238



Kapitel 10: Seitensprung	240
Verletzungsschutz durch Fremdgehen	242
Schwimmen	244
Radfahren	245
Skilanglauf	246
Nordic Walking	247
Inline-Skating	248
Mannschafts- und Ballsport	249
Aerobic	250
Aquajogging	251
Spinning	252
Rudern	253



Kapitel 11: Schuhschrank	254
Was muss ein Laufschuh leisten?	256
Männer mit Absätzen	259
Schlechte Lauftechnik durch falsche Schuhe	260
Wie viel Dämpfung brauchen Sie?	261
Mythos Pronationsstütze	266
Die Torsion	270
Wie schwer darf ein Laufschuh sein?	271
Passform und Schuhlänge	273
Die verschiedenen Schuhkategorien	274
Das Schuhgeschäft	278



Kapitel 12: Pfadfinder	284
Der Fuß im Laufschuh	286
Hier können Sie barfuß laufen	287
Hier laufen Sie besser mit Schuhen	290
Schuhe wie barfuß	292
Die optimale Dosis	295



Kapitel 13: Zeitlupe	296
Vor der Therapie schuf der liebe Gott die Diagnose	298
Wie wirken Einlagen?	300
Wann sind Einlagen sinnvoll?	302
Die Korrektur Elemente einer Einlage	303
Die Bewegungsanalyse	307
Die Fußfehlstellungen	312
Der Sprunggelenkkomplex in der Frontalebene	316
Der Sprunggelenkkomplex in der Sagittalebene	320
Das Kniegelenk in der Frontalebene	320
Das Kniegelenk in der Sagittalebene	322
Das Kniegelenk in der Transversalebene	323
Die Hüfte in der Frontalebene	325
Die Hüfte in der Sagittalebene	326
Hüfte und Bein: die Circumduktion	327
Rumpf und Wirbelsäule	328
Typische Kombinationsfehlhaltungen	330
Bewegungsanalyse für jedermann	331



Kapitel 14: Nudelparty	334
Die Bedeutung der Ernährung für den Läufer	336
Kohlenhydrate	338
Eiweiße	347
Fette	353
Die neue Ernährungspyramide	362
Vitamine, Mengen- und Spurenelemente	366
Die Praxis der Substitution	369
Richtiges Trinken im Sport	378
Die optimale Sporternährung	383



Kapitel 15: Verbandkasten	386
Laufen - ein verletzungsanfälliger Sport	388
So kommt es zur Verletzung	389
Diagnostik ist Handarbeit	390
So behandelt man Laufverletzungen	392
Der untere Rücken und die Hüfte	395
Das Knie	399
Der Unterschenkel	406
Das Sprunggelenk	410
Der Fuß	417
Die Haut	427

Anhang

Stichwortverzeichnis	429
Autoren und Verlag	439
Impressum	440

