

α 206'021

Ulrich Pramann

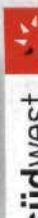
# ***RUNNER'S***

Die Grundlagen für mehr **Laufspaß und Leistung**

# ***BASICS***



796 42





*Irgendwann einmal will jeder Läufer dorthin: Der Traum vom Marathon, vom großen Lauf, beflügelt auch den ambitionierten Freizeitläufer – und rückt mit dem richtigen Laufschuh in erreichbarere Nähe ...*

# INHALT

»Bekenntnisse eines Läufers« (Dr. Müller-Wohlfahrt) 4

## Die Technik des Laufens

Einfach laufen? 8

Was Laufschuhe leisten müssen 12

Special: Interview mit Jörg Bunert, Laufshop-Unternehmer 16

## Leistungsträger Fuß

Was beim Laufen im Körper abläuft 20

Laufwerk Fuß 26

Special: Olympiasieger Bikila Abebe 34

## Der Laufschuh

Was Laufschuhe leisten müssen 38

Praktische Fragen 42

Hightech zum Dämpfen	48
Wie Nike den Laufschuh optimiert	50
Special: Interview mit Urs Weber, »Runner's World«	52

## Laufschuhkauf

Fünf Schritte zum richtigen Schuh	56
Special: Interview mit Björn Gustafsson, Sportwissenschaftler	60

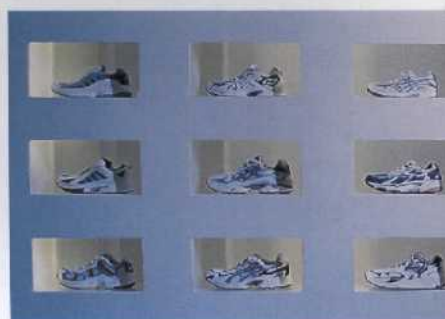
## Fitness für die Füße

So viel Pflege braucht der Fuß	64
Richtig trainieren	69
Was bei Verletzungen zu tun ist	76

## Praktische Tipps

Die 20 besten Tipps zum Laufen	88
Die funktionelle Ausrüstung	93
Die optimale Ernährung	102
Richtig trinken	104

Glossar	106
Über dieses Buch	109
Register	110



*Die Qual der Wahl: Das Angebot an qualitativ guten und erschwinglichen Laufschuhen ist mittlerweile fast unüberschaubar groß.*