

Laufen

Das Trainingsbuch

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| Vorwort | 8 | Die Ausrüstung | 26 |
| Gute Gründe für das Laufen | 10 | Die Laufschuhe | 28 |
| Die richtige Zielsetzung | 13 | Neutralschuhe | 28 |
| Ausdauersport und Gesundheit | 14 | Stabilitätsschuhe | 27 |
| 10 Allgemeine Tipps für Läufer | 15 | Trailsschuhe | 29 |
| Läufersprache | 16 | Minimalschuhe | 29 |
| Selbsttest für angehende Läufer | 18 | Barfuß- oder Zehenschuhe | 29 |
| Kniebeuge | 19 | Tipps zum Kauf von Laufschuhen | 30 |
| Hürdenschritt | 20 | Die Laufkleidung | 31 |
| Ausfallschritt | 21 | Laufen im Winter | 32 |
| Schulterbeweglichkeit | 22 | Laufen im Frühjahr | 33 |
| Liegestütz | 23 | Laufen im Sommer | 33 |
| Vierfüßlerstand | 24 | Laufen im Herbst | 33 |
| | | Die richtige Pflege | 33 |
| | | Laufcomputer, Pulsmesser | 34 |
| | | Der Trainingsplan | 35 |
| | | Die Lauftechnik | 36 |
| | | Die Atmung | 38 |
| | | Die Schrittlänge | 39 |
| | | Übungen zur Lauftechnik | 40 |
| | | Steigern der Schrittfrequenz | 40 |
| | | Übung zur Schrittlänge | 40 |
| | | Stärkung der Wadenmuskulatur | 41 |
| | | Der individuelle Laufstil | 42 |
| | | Beheben von Fußfehlstellungen | 43 |





| | |
|---|----|
| Optimierung des Laufstils | 44 |
| Laufgeschwindigkeit kommt aus der Körpermitte | 46 |
| Die richtige Armarbeit | 47 |
| Die Koordination der Bewegungen | 47 |
| Übungen zur Lauftechnik | 48 |
| Anfersen und Kniehebelauf im Wechsel | 48 |
| Armkreisen im Wechsel | 49 |
| Das Lauf-ABC | 50 |
| Fußgelenkarbeit | 50 |
| Anfersen | 51 |
| Kniehebelauf oder Skipping | 51 |
| Hopserlauf | 52 |
| Überkreuzlauf | 52 |
| Sprunglauf mit Armeinsatz | 53 |

| | |
|------------------|----|
| Rückwärtslaufen | 53 |
| Armarbeit | 54 |
| Steigerungsläufe | 55 |

Das Übungsprogramm 56

| | |
|---|----|
| Funktionelles Aufwärmen | 58 |
| Liegstütze an der Wand | 59 |
| Beinpendel vor dem Körper | 60 |
| Golfer-Übung | 61 |
| Kniebeuge vor der Wand | 62 |
| Ausfallschritt | 63 |
| Aktivierung von Kraft und Beweglichkeit | 64 |
| Pilgergang | 64 |
| Seitlicher Ausfallschritt | 65 |
| Seitwärtsschritte mit Gummiband | 66 |
| Aktivierung der Gesäßmuskulatur | 67 |
| Vierfüßlerwaage | 68 |
| Brücke | 69 |





| | |
|--------------------------------------|----|
| Brücke mit Gummiband | 70 |
| Holzfüller mit Gummiband | 71 |
| Standwaage | 72 |
| Stärkung der Core-Stabilität | 73 |
| Unterarmstütz | 73 |
| Unterarmstütz mit Knieanwinkeln | 74 |
| Seitstütz | 75 |
| Russian Twist | 76 |
| Regeneration mit der Hartschaumrolle | 77 |
| Die richtige Technik | 78 |
| Brustwirbelsäule | 78 |
| Seitliche Oberschenkel | 79 |
| Waden | 79 |
| Fußsohle/Plantarsehne | 79 |

| | |
|---|-----------|
| Die Trainingsplanung | 80 |
| Zielsetzung | 80 |
| Dosiertes Training | 81 |
| Leistungssteigerung durch Superkompensation | 84 |
| Planung von Belastungseinheiten | 86 |
| Die Intensitätsbereiche | 87 |
| Intervalltraining | 89 |
| Kraftorientierte Trainingseinheiten | 91 |
| Berglauf | 92 |
| Treppenlauf | 92 |
| Tempodauerläufe | 92 |
| Fahrtspiel | 93 |
| Ausdauertraining | 94 |
| Nüchternlauf | 94 |
| Regeneration | 96 |
| Aktive Regeneration | 97 |
| Typische Trainingsfehler | 98 |
| Beispielhafte Trainingspläne | 99 |
| 1. Laufanfänger und Genussläufer | |
| 2. Gesundheits- und Fitnessläufer | |
| 3. Übergang vom Fitness- zum Wettkampfläufer | |
| 4. 10-Kilometer-Lauf | |
| 5. 10-Kilometer-Lauf – schneller als im Vorjahr | |
| 6. Teilnahme an einem Halbmarathon | |

| | |
|---------------------------------|------------|
| Die Ernährung | 106 |
| Kohlenhydrate | 109 |
| Fette | 111 |
| Proteine | 112 |
| Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme | 113 |
| Ernährung vor der Belastung | 113 |
| Ernährung während der Belastung | 114 |
| Ernährung nach der Belastung | 114 |
| Flüssigkeitsversorgung | 115 |
| Nahrungsergänzung | 116 |
| Pro | 116 |
| Contra | 117 |



| | |
|----------------------------|------------|
| Verletzungen | 118 |
| Schürf- und Schnittwunden | 121 |
| Blasen | 121 |
| Muskelkrampf | 122 |
| Außenband-Verletzung | 122 |
| Zerrungen, Muskelfaserriss | 122 |
| Akute Rückenschmerzen | 123 |
| Achillessehnenverletzung | 124 |
| Läuferknie | 124 |
| Kniescheibenspitzensyndrom | 125 |
| Ermüdungsbruch | 125 |