

DR. CHRISTINE THEISS

PIMP YOUR RUNNING

Lauf dich stark mit meinem Power-Workout



INHALT

Vorwort 7

Interview

Es gibt für mich kein schlechtes Wetter 9

Lauf-Theorie 16

Laufen für die Gesundheit: Richtig dosiert ein Kinderspiel 16

Für ein starkes Herz – Laufen senkt den Ruhepuls 17

Die richtige Technik: So läuft es sich leichter 19

Das kleine Lauf-ABC 20

Training mit System: Die fünf Lauf-Prinzipien 22

Die richtige Ausrüstung – das A und O fürs Laufgefühl 25

Dehnübungen 28

Übungen Level 1 32

Das Trainingsprogramm 34

Trainingszirkel 74

★ Muskeltraining an der Bank 74

★ Jederzeit und überall: auf dem Weg 76

★ Die Wiese als Trainingsplatz 78

★ Rundum fit an Geländer & Co. 80

Übungen Level 2 82

Das Trainingsprogramm 84

Trainingszirkel 126

★ Muskeltraining an der Bank 126

★ Jederzeit und überall: auf dem Weg 128

★ Die Wiese als Trainingsplatz 130

★ Rundum fit an Geländer & Co. 132

Besonders effektiv: Bergaufläufe 134

★ Zirkeltraining für Mauer-Läufer 136

★ Treppen als Trainingsstation 138

Register 140

Danksagung 144

