

Dr. Matthias Marquardt

# Die Laufbibel

Das Standardwerk zum gesunden Laufen



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
----------------	----------

<b>Kapitel 1 Einführung</b>	<b>10</b>
-----------------------------	-----------

Internistischer Nutzen	13
Orthopädischer Nutzen	19
Die Bausteine	24
Sportgesundheit	25

<b>Kapitel 2 Lauftechnik</b>	<b>26</b>
------------------------------	-----------

Laufen kann jeder?	28
Der Bewegungsablauf im Detail	31
Die Armarbeit	43
Der Rumpf	47
Die Hüftstreckung	51
Kniehub, Schrittlänge und -frequenz, Anfersen	54
Der Fußaufsatz	60
Das Techniktraining	68
Praxistipp: Wie gut ist Ihr Laufstil?	78

<b>Kapitel 3 Trainingssteuerung</b>	<b>80</b>
-------------------------------------	-----------

Die Trainingsbereiche	82
So finden Sie den richtigen Trainingsbereich	87
Die Trainingsmethoden	98
Die Gewichtung der einzelnen Trainingsbereiche	102
Praxistipp: Finden Sie Ihre Methode zur Trainingssteuerung	106

<b>Kapitel 4 Trainingsplanung</b>	<b>108</b>
-----------------------------------	------------

Das Prinzip der Superkompensation	111
Die Zyklisierung	114
Die Periodisierung im Trainingsjahr	116
Werden Sie Ihr eigener Coach!	122
Trainingslager und Höhenttraining	124
Übertraining	128
Kontrollinstrument Trainingstagebuch	136
Praxistipp: So erstellen Sie einen Trainingsplan	137

<b>Kapitel 5 Grundlagen des Athletiktrainings</b>	<b>140</b>
---	------------

Kraft und Rumpfstabilisation	143
Beweglichkeit und Stretching	148
Koordination und Koordinationstraining	158
Praxistipp: Muskellängentests	162

<b>Kapitel 6 Das Trainingssystem</b>	<b>164</b>
Der Aufbau des Trainingssystems	167
Die Trainingspläne anwenden	173
Laufkraft	176
Koordination	182
Rumpfstabilisation	188
Lauf-Abc	194
Stretching	200
Medizinball	202
Gymstick	208
Thera-Band	214
Bioswing	220
Gymnastikball	226
Stretching	232
<b>Kapitel 7 Wettkampf</b>	<b>234</b>
Die optimale Wettkampfvorbereitung	236
Das erfolgreiche Rennen	241
Nach dem Rennen	250
Praxistipp: Ihre Packliste für den Wettkampf	253
<b>Kapitel 8 Regeneration</b>	<b>256</b>
In den Pausen werden Sie besser	258
Aktive und passive Regeneration	264
Praxistipp: Regeneration mit der Blackroll	272
<b>Kapitel 9 Ausgleichssport</b>	<b>274</b>
Verletzungsschutz durch Fremdgehen	276
Schwimmen	278
Radfahren	280
Inlineskating	282
Nordic Walking	283
Skilanglauf	284
Mannschafts- und Ballsport	285
Aerobic	286
Aquajogging	287
Indoor-Cycling	288
Rudern	289
<b>Kapitel 10 Laufschuh</b>	<b>290</b>
Was muss Ihr Laufschuh leisten?	292
Die Komponenten Ihres Laufschuhs	295
Die Schuhberatung im Sportschuhgeschäft	313
Praxistipp: 10 Tipps zum Schuhkauf	324
<b>Kapitel 11 Bewegungsanalyse</b>	<b>326</b>
Die medizinische Bewegungsanalyse	329
Typische Befunde der Bewegungsanalyse	337
Praxistipp: Bedingungen für eine gute Bewegungsanalyse	344

<b>Kapitel 12 Einlagenversorgung</b>	<b>343</b>
Einlagen gegen Fußfehlstellungen	348
Konventionelle orthopädische Einlagen	350
Sensomotorische Einlagen	356
Der Weg zur perfekten Einlage	359
Praxistipp: Brauchen Sie eine Einlage?	361
<b>Kapitel 13 Laufbekleidung</b>	<b>362</b>
Die Aufgaben moderner Laufbekleidung	364
Das 3-Schichten-Prinzip	367
Die Basisausrüstung	368
Die Zusatzausrüstung	373
<b>Kapitel 14 Ernährung</b>	<b>373</b>
Ernährung für Läufer	380
Kohlenhydrate	382
Eiweiße	390
Fette	395
Die neue Ernährungspyramide	402
Vitamine, Mengen- und Spürenelemente	406
Nahrungsergänzungsmittel: Praxis der Substitution	409
Essen und Trinken im Sport	416
Praxistipp: So essen Sie richtig	420
Praxistipp: Sollten Sie substituieren?	421
<b>Kapitel 15 Verletzungsmanagement</b>	<b>422</b>
Laufen – ein verletzungsanfälliger Sport	424
Diagnostik ist Handarbeit	426
Die Behandlung von Laufverletzungen	429
Typische Laufverletzungen	432
Praxistipp: Wie hoch ist Ihr individuelles Verletzungsrisiko?	470
<b>Anhang</b>	<b>472</b>
Trainingsplan von 0 auf 5 km	474
Trainingsplan von 5 auf 10 km	477
Trainingsplan von 10 auf 21,1 km	480
Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km	483
Trainingsplan 5 km in 25:00 min	486
Trainingsplan 10 km in 50:00 min	490
Trainingsplan Halbmarathon in 2:00 h	494
Trainingsplan Marathon in 4:00 h	498
Literaturverzeichnis	502
Index und Glossar	505
Übungsverzeichnis	511