

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
Laufen »wirkt«	9
Sportgesundheit	14
Leicht und gesund laufen	16
natural running: die Bausteine	17
Laufen kann jeder?	19
Die ideale Lauftechnik	21
Das natural-running-Techniktraining	32
Die Aufgaben Ihres Laufschuhs	43
Die Komponenten Ihres Laufschuhs	44
Die Schuhkategorien	48
Der Fuß im Laufschuh	49
Die Schuhberatung im Sportschuhgeschäft	51
Orthopädische Einlagenversorgung	56
Was muss Ihre Laufbekleidung leisten?	61
Das 3-Schichten-Prinzip	62
Die Basisausrüstung	63
Die Zusatzausrüstung	68
Die richtigen Kombinationen	70
Die Trainingsbereiche	73
So bestimmen Sie Ihre Trainingsbereiche	76
Die Grundlagen der Trainingsplanung	81
Die Trainingsmethoden	82
Lauftraining ist mehr als Kilometerbolzen	84

Der Aufbau des Trainingssystems	91
Die Trainingspläne anwenden	94
Laufkraft	98
Koordination	100
<i>Rumpfstabilisation</i>	102
Lauf-Abc	104
Stretching	106
Worauf es wirklich ankommt	109
Makronährstoffe	111
Mikronährstoffe	112
So essen Sie richtig	117
Richtiges Trinken im Sport	123
Die optimale Wettkampfvorbereitung	127
Das erfolgreiche Rennen	130
Ernährung im Wettkampf	135
Nach dem Rennen	137
Laufen – ein verletzungsanfälliger Sport?	143
Die Behandlung von Laufverletzungen	145
Laufverletzungen und ihre Therapie	147
Übungsverzeichnis	159
Trainingsplan von 0 auf 5 km	160
Trainingsplan von 5 auf 10 km	163
Trainingsplan von 10 auf 21,1 km	166
Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km	169
Index	172
Bildnachweis	174