

INHALT

Geleitwort	8
Vorwort	9
# 1 BEREITE DICH VOR	11
Gute Vorsätze fassen	12
6 Wahrheiten über das Laufen	15
Die 6 größten Irrtümer über das Laufen	16
Studien belegen Vorteile des Laufens	18
Bewegung im Alltag	22
Grundausrüstung für Läufer	24
Meine Statistik	28
# 2 LAUFE DIE ERSTEN SCHRITTE	29
Laufen und Abnehmen	30
3 Fettverbrennungsmythen	32

Die 7 häufigsten Anfängerfehler und wie man sie vermeidet	33
Laufen mit Übergewicht	37
Das erste Mal	38
Aufwärmen und Dehnen	41
Lauschule Teil 1: Dehnungsübungen	45
Asphalt oder Waldboden?	52
# 3 ERNÄHRE DICH GESUND	53
10 Ernährungsmythen	54
Diäten – (k)ein sinnvoller Weg zum Wunschgewicht?	60
6 populäre Diäten im Überblick	61
Ausgewogen essen	63
„5 am Tag“	67
ABC der wichtigsten Nährstoffe für Läufer	68
Nahrungsergänzung	71

Richtig trinken	72
3 Irrtümer über das Trinken	74
Trinken – Dos and Don'ts	75
Essen vor dem Training und danach	77
10 Tipps zur optimalen Sportlerernährung	78
Erste Hilfe gegen Heißhunger	80
Kalorientabellen	82
# 4 MACHE DIR DEINEN PLAN	83
Erfolg ist planbar	84
Mache dir deinen perfekten Plan	86
Der „Fit x 5 Check-up“	88
5 Regeln für deinen Plan	90
Grundlagen der Trainingslehre	90
Der 10-Wochen-Trainingsplan	96
# 5 OPTIMIERE DEINEN KÖRPER	105
Die Weltmeistertechnik	106
10 Gashebel für den perfekten Laufstil	107
Muskeln – die Brennöfen der Fette	113
Körperstabilität und Laufen	114
8 Work-out-Tipps für den Alltag	116
Laufschule Teil 2: Kräftigungsübungen	119
# 6 BEUGE VERLETZUNGEN VOR	131
Gesundheitssport Laufen – Verletzungsrisiko und Überbelastung	132
Schmerzen und Alarmsignale	134
5 Läuferzipperlein und ihre möglichen Ursachen	136
ABC der typischen Läuferkrankheiten	138
Diagnose von Verletzungen	142
Behandlungsmethoden	144
Wiedereinstieg ins Training	146

6 häufige Fragen zur Läufergesundheit	148
Laufen mit Infekt	152
Laufen mit Pollenallergie	153
Laufen in der Schwangerschaft	155
# 7 STEIGERE DEINE LAUFLEISTUNG	157
Trainingsschule – Formen und Methoden	158
9 gängige Methoden des Lauf- bzw. Ausdauertrainings	159
Der Traum vom Marathon	166
4 häufige Fragen über lange Läufe	172
Laufkoordination und Motorik	173
Laufschule Teil 3: Koordinations- und Motorikübungen	176
# 8 BLEIBE DRAN UND MOTIVIERT	181
Gute und schlechte Tage	182
12 Strategien gegen den inneren Schweinehund	184
Laufpartner, Laufgruppen	186
Laufforen	188
Musik	189
Volksläufe	190
Gutes und schlechtes Wetter	192
Laufen im Winter	193
Laufen im Sommer	194
Im Urlaub	195
Ausgleichssport	198
BONUS – RÜSTE DICH AUS	201
Runtastic-Ausrüstung für Läufer	202
Register	207
Impressum	208