

- 11 **Runner's Know-how**
- 12 **Born to run**
- 12 Lifestyle – Healthstyle: Bewegung ist die beste Medizin
- 15 Evolution: Homo sapiens – zum Laufen geboren
- 20 Konstitution und Kondition: Joggen bedeutet Volllast
- 25 Motivation: eigene Grenzen überwinden
- 28 **Trainieren – aber richtig**
- 28 Trainingseffekte: Superkompensation und Regeneration
- 31 Trainingsprinzipien: für Einsteiger und Fortgeschrittene
- 33 Fehlertoleranz: wider den Perfektionismus
- 47 Laufstrecke: zwischen Naturpfad und Laufband
- 48 Laufstil: lieber aktiv als passiv
- 51 Lauftempo: Starte langsam ... laufe weit!
- 52 Abwärts rennen: von Stein zu Stein tänzeln
- 54 Joggen und Immunsystem: nachtaktive Killerzellen
- 58 **Optimal ausgerüstet**
- 58 Natural Running: mit und ohne Schuhe
- 64 Laufschuhe: Wie fit ist Ihr Turnschuh wirklich?
- 69 Einlagen: Extra-Support und Stimulation
- 72 Hilfsmittel: Taktgeber und Pulsuhr
- 74 Musik: Entspannung und Antrieb auf Knopfdruck
- 77 Laufanalyse: Auswertung anhand definierter Kriterien
- 79 **Runner's Self Check**
- 80 **Laufanalyse**
- 81 In vier Schritten zur persönlichen Laufanalyse
- 106 Fünf Intensitätsstufen: 5-Gang-Getriebe: langsam, mittel, schnell ...
- 109 Organ-Check: Alles klar zum Start?
- 113 **Basics: Kraft und Beweglichkeit**
- 114 **Kraft & Beweglichkeit: Läufer brauchen beides!**
- 114 Beweglichkeit
- 116 Stabilität
- 117 Für jeden Muskel das passende Training
- 121 Beweglichkeitstraining für Läufer: die 6 besten Übungen
- 128 Krafttraining für Läufer: die 6 besten Übungen
- 143 **Runner's Upgrade: Trainingsplan & Übungsbox**
- 144 **Lauftechnik: warum es Übung und Übungen braucht**
- 144 Lauftechnik in Raum und Zeit
- 148 **Trainingspläne: Einsteiger, Profis, Medical ...**
- 148 Für Einsteiger
- 149 Für fortgeschrittene Läufer
- 151 Für ambitionierte Läufer
- 152 Für Läufer mit Beschwerden
- 156 10 Schlüssel für eine kluge Laufdidaktik
- 159 **Übungsbox100: 100 Übungen für mehr Schnelligkeit, anatomisch korrektes und verletzungsfreies Laufen**

- 261 **Runner's Energy: aufs Essen versessen**
- 262 **Gesunde Ernährung: Was ist das überhaupt?**
- 262 Die 10 goldenen Regeln
- 269 **Für Läufer: Essen ist mehr als nur Brennstoff**
- 269 Die glorreichen Drei
- 275 **Ernährung und Sport: Energie und Regeneration**
- 275 Stoffwechselwunder Körper
- 279 **Runner's Flow: im Einklang mit sich selbst**
- 280 **Die fünf Flows**
- 280 Flow – Laufen wie auf Wolke 7
- 282 Flow 1 | Bewegung: Spiralbewegung und Wellenrhythmus
- 282 Flow 2 | Schwerkraft: Upbeat und Faszien-training
- 284 Flow 3 | Atmung: zu viel Atmung reduziert Sauerstoffversorgung
- 291 Flow 4 | Herzschlag: Synchronisation mit Atem und Bewegung
- 294 Flow 5 | Bewusstsein: Gedanken und Gefühle ausrichten
- 301 **Medical Solutions – Selbsthilfe für Läufer**
- 302 **12 goldene Regeln für verletzungsfreies Laufen**
- 303 Metatarsalgie: der schmerzhafte Spreizfuß
- 305 Störungen im Gewölbe: Knick-, Platt- und Hohlfuß
- 308 Überlastete Sehnen: Tibialis, Peroneus, Achillodynie, Fasziiitis ...
- 310 Misstritt: Sprunggelenk
- 312 Beinachsen: O-Beine, X-Beine und schielende Kniescheiben
- 314 Überlastete Sehnen: Jumper's Knee, Läuferknie, Tänzerknie
- 316 Verletzungen im Kniegelenk: Meniskus, Kreuz- & Seitenband
- 318 Kniearthrose: wenn der Schmerz Sie in die Knie zwingt
- 320 Risikofaktoren: Dysplasie, Offset-Störung, Impingement, Streckdefizit
- 322 Hüftarthrose: Naturgelenke leben länger
- 324 Verlust der Mitte: Beckenschiefstand, Trendelenburg, Hohlkreuz
- 326 Hüftsehnen & -muskeln: Traktus, iliotibiales Band, Piriformis & Co
- 328 Bandscheiben: Selbsthilfe-ABC für Läuferinnen und Läufer
- 330 Facettengelenke & Spinalkanal: Überlastung führt zu Platznot
- 332 Flachrücken & Co: allzu gerade ist ungesund
- 334 Skoliose: das Geheimnis der einseitigen Kreuzkoordination
- 336 Brustkorb: plastische Beweglichkeit fördert die Laufökonomie
- 338 Schultern: Hochgezogen und eingeklemmt?!
- 339 Kopfhaltung: die Nase zu weit vorne, der Nacken geknickt
- 341 **Service**
- 341 **Weiterführende Literatur**
- 341 **Adressen**
- 342 **Stichwortverzeichnis**