

Vorwort: Warum noch ein Laufbuch?	6
Ingo Froböse: Vom Sprinter zum Dauerläufer – gar nicht leicht	10
Ulrike Schöber: Von einer, die nie laufen wollte	11

Warum uns Laufen Spaß macht

15

Das Laufen steckt in unseren Genen	17
Jeder kann laufen – in jedem Alter	19
Frauen sind anders – auch beim Laufen	21

Laufen und Gesundheit: was Laufen alles bewirkt 27

Was beim Laufen im Körper passiert	29
Woher der Körper die Energie fürs Laufen nimmt	32
Laufen – ein sicheres Mittel gegen viele Erkrankungen	34
Sie können jederzeit beginnen und profitieren!	43

Vor dem Start: Was ziehe ich an? 45

Die Ausrüstung: Was ist sinnvoll, was nicht?	47
--	----

Welches Laufen passt zu Ihnen? 59

Ein kurzer Test: Welcher Lauftyp sind Sie?	61
Geschwindigkeit: So finden Sie das richtige Tempo	64
Pulsuhr, Apps & Co.: Technik als Trainingshelfer?	73
Zehn Mythen rund ums Laufen	77

Lauftechnik: worauf es wirklich ankommt 81

Oft unterschätzt: die persönliche Note	83
Ferse, Mittelfuß oder Vorfuß – das Tempo bestimmt	85
Die Lauftechniken auf einen Blick	89
Ihre Arme: die stabilisierenden Pendel	90
Der Rumpf: oft vernachlässigt	92
Geländevariationen: Abwechslung und Technikscheule zugleich	94
Die kleine Laufschule oder das Lauf-ABC	98

Verschiedene Wege zum Ziel: die Trainingsmethoden 103

Die Königsdisziplin für alle: die Dauermethode 105

Schnelle Leistungssteigerung: die Intervallmethode 106

High Intensity Training: die anstrengende Alternative! 107

Welche Trainingsform passt zu Ihnen? 108

Laufen allein genügt nicht: So klappt das Abnehmen 114

Los geht's: die Laufprogramme 123

Trotting: das »kleine« Laufen für Einsteiger 126

Trotting: das Programm im Überblick 130

Gesundheitsjoggen: die Königsdisziplin Dauerlauf 131

Gesundheitsjoggen: Das Programm im Überblick 133

Joggen für Könnner: Intervalltraining 134

Intervalltraining: Das Programm im Überblick 137

Keine Ausreden: Laufen geht immer! 139

Für Ambitionierte: wenn der Wettkampf ruft 148

Die zehn besten Tipps für erfolgreiche Dauerläufer 153

Regeneration: ein absolutes Muss! 155

Nach dem Laufen: Wie fühlt sich der Körper an? 157

Warum Regeneration so wichtig ist 159

Laufpause und Regeneration: Die Dauer zählt 161

Gezielte Regeneration: wirksame Maßnahmen 163

Drei Favoriten für den Alltag: Wechselduschen, Auslaufen, lockeres Dehnen 167

Besser laufen mit Übungen 169

Dehnung: unverzichtbar nach dem Laufen 171

Kräftigungsübungen für Läufer 177

Mobilisation und Entspannung der Faszien 184

Koordination und Reaktionsvermögen verbessern 186

Richtig essen und trinken 191

Trinken: Ohne Flüssigkeit läuft gar nichts 193

Was Läufer essen sollten – und vor allem wann 194

Ernährung für ambitionierte Läufer 196

Anhang 201

Typische Läuferbeschwerden vermeiden und behandeln 201

Literatur 204 Register 207

Danksagung 204 Impressum 208

Verzeichnis der Übungen 204