

Vorwort

07/10705

1500

7

Optimales Training dank Pulsuhr

8

Hauptsache motiviert
Der Gesundheit zuliebe

10
11

Jedes Herz schlägt anders

12

Nicht zu viel, nicht zu wenig
Das Prinzip der Superkompensation

13
13

Laufen Sie, es gibt nichts Besseres

16

Abnehmen im Handumdrehen
Diät oder Sport?

18
20

Jungbrunnen für den Menschen
Altern? Eine Frage des Lebensstils

24
24

Gut drauf und entspannt
»Glückshormone« im sportlichen Alltag

27
27

Laufen als (Präventiv-)Medizin
Positive Auswirkungen
Risikofaktoren minimieren
Wovor das Laufen Sie noch schützen kann

28
28
29
31

Bevor es richtig losgeht 34

Wie fit sind Sie wirklich? 36

Fitness-Check beim Mediziner 36

Selbsttest für zu Hause 37

Maximalpuls und
Trainingsbereiche 39

Je nach Alter und Sportart 39

Pulsuhr:

Worauf es beim	
Kauf ankommt	41
Eine grundsätzliche Entscheidung	41

Laufschuhe:

Besser nur im Fachgeschäft	45
Keine Anschaffung für die Ewigkeit	45
Die Fußform entscheidet	46

Achtung, fertig, los! 48

Neuling, Wiedereinsteiger, Profi?	50
Wichtig: Die richtige Lauftechnik	50
Warmup und Stretching	56
Das Laufprogramm für Einsteiger	59
Klären Sie Ihre Motivation	59
Trainingsplan für Einsteiger	63
Der leichte Wiedereinstieg	65
Für Fortgeschrittene:	
Abwechslung im Training	66
»Fartlek«, das Original aus Schweden	67
Von der Mittelstrecke zur Langstrecke	69
In 2 Wochen zum City- bzw. Volkslauf	69
In 2 oder 3 Wochen zum 10-km-Lauf bzw. Halbmarathon	70
Der große Wurf: In 10 Wochen zum Marathon	70
Ein wenig Krafttraining muss sein	73
Ihr persönliches Lauftagebuch	75

Was sonst noch wichtig ist 76

Training bei Hitze oder Kälte	78
Wasser, Wasser, Wasser!	78
Manchmal ist es aber doch zu kalt	79
 Power für die Muskeln:	
Die richtige Ernährung	80
Kohlenhydrate für Ausdauer-Power	80
Mehr Eiweiß, mehr Muckis?	81
Fette: Die optimalen Energie- speicher	82
Vitamine: Die Tausendsassas des Stoffwechsels	83
Mineralstoffe und Spurenelemente	85
Sekundäre Pflanzenstoffe	87
Erste Hilfe	88
Häufige Beschwerden	88
Die 10 besten Profi-Tipps	90

Anhang

Nützliche Adressen und Webadressen	93
Literatur	93
Register	94
Gutschein	95