

<b>Einführung</b> .....	7
<b>1. Läufer leben länger – aber warum?</b> .....	9
Hinreichende Sauerstoffaufnahme .....	11
Schadstoffausscheidung durch aktives Schwitzen .....	13
Ausgewogene Ernährung .....	14
Notwendiger Ausgleich: Bewegung .....	14
Geländelauf – Organismus .....	15
<b>2. Zauberwort „Aerobics“ – was heißt das genau? Warum ist gerade aerobisches Laufen der ideale Sport?</b> .....	18
<b>3. Schuhe und Trainingskleidung</b> .....	22
Barfuß laufen? .....	22
Der Laufschuh .....	22
Die Laufkleidung .....	27
<b>4. Übereifer am Anfang schadet. Aerobisches Training systematisch aufbauen</b> .....	29
Am Anfang nicht den Helden spielen .....	31
Die Aufwärmphase .....	31
Beginn des kombinierten Trab-Geh-Trainings .....	32
Auf dem Weg zum Trablauf ohne Gehpausen .....	33
Auf dem Weg zum gemäßigten Dauerlauf .....	34
Der Dauerlauf in zügigem Tempo .....	34
Zuviel des Guten ist nicht mehr gut! .....	35
<b>5. Die Lauftechnik müssen Sie erlernen – den Laufstil bestimmen allein Sie</b> .....	38
Diagonaltechnik .....	38
Stütz- und Flugphase .....	40
Haltung des Oberkörpers und des Kopfes .....	42
Schrittlänge .....	42
Fußbewegungen .....	42
Pendeln und Schwingen der Arme .....	43
Handhaltung .....	44
Atemtechnik .....	45
Der Laufstil .....	45
<b>6. So vermessen Sie Ihre Laufstrecke</b> .....	47
Sie wohnen im Zentrum einer Großstadt .....	47
Sie wohnen an der Peripherie einer Großstadt, in einer Kleinstadt oder auf dem Dorfe .....	48
So suchen Sie sich Ihre Laufstrecke aus. ....	49
Und so vermessen Sie Ihre Laufstrecke .....	50
<b>7. Die Laufstrecken: Gelände, Strand, Aschenbahn, Straße – Ein kritischer Vergleich</b> .....	52
Gelände- und Crosslauf .....	53
Straßenlauf .....	56

<b>8. Die Pulszahl 130 – darunter kein aerobischer Effekt, darüber aber Gefahr!</b> . . . . .	58
Der Ruhepuls . . . . .	59
Der Belastungspuls . . . . .	59
<b>9. So können Sie Ihre Leistung einfach und sicher messen</b> . . . . .	65
<b>10. Heute so, morgen so – Wie Sie Ihre aerobischen Übungen abwechseln</b> . . . . .	67
Intervalltraining . . . . .	68
Kraftübungen . . . . .	68
Geschwindigkeitstraining . . . . .	68
<b>11. Wann, wie oft und wie lange?</b> . . . . .	70
Wann? . . . . .	70
Wie oft? . . . . .	73
Wie lange? . . . . .	76
<b>12. Auslauftechnik – Körperpflege – das richtige Getränk</b> . . . . .	77
Auslauftechnik . . . . .	77
Körperpflege . . . . .	78
Das richtige Getränk . . . . .	78
<b>13. Witterung und Klima geben den Ton an – so richten Sie sich darauf ein.</b> . . . . .	81
Die Hitzetips . . . . .	81
Gewitter . . . . .	82
Die 10 Kältetips . . . . .	83
Schnee . . . . .	84
Vereisung . . . . .	85
<b>14. Wenn Ihnen unterwegs Vierbeiner nachlaufen – praktische Tips und Tricks für Ihr Verhalten.</b> . . . . .	87
<b>15. Kniegelenke – ein kritisches Läuferkapitel – Was Sie darüber wissen müssen</b> . . . . .	89
<b>16. Läuferbeschwerden – was tun?</b> . . . . .	94
Akute Verletzungen durch Stürze . . . . .	95
Chronische Schäden durch Überlastung . . . . .	95
Leichte momentane Beschwerden . . . . .	96
<b>17. Tabak und Alkohol – möglichst mit Maß.</b> . . . . .	98
Tabak . . . . .	98
Alkohol . . . . .	99
<b>18. Laufsaison 1985: Aktuelles aus der Sportmedizin – Letzte Sportartikel-Neuheiten für den Läufer.</b> . . . . .	101
<b>Zum Verfasser</b> . . . . .	104