

# INHALT

Einleitung .....	10
<b>1 Die Trainingssteuerung – die zentrale Steuerung für besseres Laufen .....</b>	<b>14</b>
1.1 Die Steuerung der Reize .....	15
1.2 Die Dosierung .....	16
1.3 Begriffe aus der Trainingslehre .....	17
1.3.1 Dynamische und statische Übungen .....	17
1.3.2 Wiederholungen .....	17
1.3.3 Sätze .....	18
1.3.4 Satzpause .....	18
1.3.5 Übungspause .....	18
1.4 Die Trainingsmethode .....	19
1.4.1 Die Wiederholungsmethode .....	19
1.4.2 Die Intervallmethode .....	19
1.4.3 Die Dauermethode .....	19
1.5 Die Trainingshäufigkeit .....	20
1.5.1 Reizart und Regenerationszeiten .....	20
1.5.2 Regenerationszeitsteuerung: Aufteilung der Muskelgruppen .....	21
1.5.3 Die Superkompensation .....	22
1.6 Bei wem beachtet? .....	23
1.7 Besser untertrainiert als übertrainiert .....	23
1.8 Die Anwendung der „Trainingssteuerung“ .....	24
1.9 Die Geschichte, die Ihnen (nie mehr!) passiert! .....	25
<b>2 Warm-up – hier beginnt bereits das bessere Laufen .....</b>	<b>28</b>
2.1 Ihnen das Warm-up schmackhaft machen .....	29
2.1.1 Wie wirkt sich die Warm-up-Routine in Ihrem Körper aus? .....	30
2.2 Mobilisierung der Gelenke .....	32
2.3 Praxisbeispiel: Aufwärmen für Läufer .....	41

# INHALT

Einleitung .....	10
<b>1 Die Trainingssteuerung – die zentrale Steuerung für besseres Laufen .....</b>	<b>14</b>
1.1 Die Steuerung der Reize .....	15
1.2 Die Dosierung .....	16
1.3 Begriffe aus der Trainingslehre .....	17
1.3.1 Dynamische und statische Übungen .....	17
1.3.2 Wiederholungen .....	17
1.3.3 Sätze .....	18
1.3.4 Satzpause .....	18
1.3.5 Übungspause .....	18
1.4 Die Trainingsmethode .....	19
1.4.1 Die Wiederholungsmethode .....	19
1.4.2 Die Intervallmethode .....	19
1.4.3 Die Dauermethode .....	19
1.5 Die Trainingshäufigkeit .....	20
1.5.1 Reizart und Regenerationszeiten .....	20
1.5.2 Regenerationszeitsteuerung: Aufteilung der Muskelgruppen .....	21
1.5.3 Die Superkompensation .....	22
1.6 Bei wem beachtet? .....	23
1.7 Besser untertrainiert als übertrainiert .....	23
1.8 Die Anwendung der „Trainingssteuerung“ .....	24
1.9 Die Geschichte, die Ihnen (nie mehr!) passiert! .....	25
<b>2 Warm-up – hier beginnt bereits das bessere Laufen .....</b>	<b>28</b>
2.1 Ihnen das Warm-up schmackhaft machen .....	29
2.1.1 Wie wirkt sich die Warm-up-Routine in Ihrem Körper aus? .....	30
2.2 Mobilisierung der Gelenke .....	32
2.3 Praxisbeispiel: Aufwärmen für Läufer .....	41

3	Atmung! – Wichtig für besseres Laufen .....	44
3.1	Wie sieht die korrekte Atmung aus? .....	46
3.1.1	Die bewusste Grundatmung .....	47
3.2	Atmung im Rhythmus des Laufens .....	48
3.2.1	Die Atmung losgelöst vom Rhythmus des Laufens .....	49
3.2.2	Die Atmung beim Krafttraining .....	50
4	Kräftigungsübungen für den Rumpf – das Zentrum des besseren Laufens .....	52
4.1	Die „Rumpf-Rollkur“ .....	54
4.1.1	Der Unterarmstütz .....	54
4.1.2	Der Seitstütz auf der linken Seite .....	55
4.1.3	Der Rückstütz .....	56
4.1.4	Der Seitstütz auf der rechten Seite .....	57
4.1.5	Hollow Body .....	58
4.2	Rumpftraining während des Laufens .....	60
4.2.1	Halber Adler .....	60
4.2.2	Waage .....	61
4.2.3	Knie zum Ellbogen .....	62
4.2.4	Seitbeuge .....	63
4.3	Beispiel für eine Dosierung .....	64
4.4	Der sitzende Läufer .....	65
4.4.1	Dehnung der Hüftbeuger .....	66
4.4.2	Kräftigung des Hüftstreckers .....	67
5	Bewegungsmuster der Beine – der Impuls für ein besseres Laufen .....	68
5.1	Die Auswirkungen der Bewegungsmuster .....	69
5.2	Das Unterbewusstsein erreichen .....	70
5.3	Die Wirkung auf den Laufstil .....	70
5.4	Alles beginnt mit einem großen Schritt .....	70
5.4.1	Ausfallschritt nach vorne .....	72
5.4.2	Ausfallschritt normal nach vorne mit angehobenem Knie .....	73
5.4.3	Ausfallschritt normal mit Rotation im Sprunggelenk .....	74

5.4.4	Ausfallschritt mit Rotation des Oberkörpers .....	76
5.4.5	Ausfallschritt nach hinten .....	77
5.4.6	Eine Distanz im Ausfallschritt gehen .....	78
5.4.7	Dehnung der Hüftbeuger .....	80
5.4.8	Kräftigung des Hüftstreckers .....	81
5.5	Sehr langsames Laufen .....	82
5.6	Extrem lange Ausfallschritte .....	83
5.7	Auf einem Bein stehen – Balance, die so wichtig ist! .....	84
5.8	Die Kniebeuge .....	86
5.9	Beispiel für eine Dosierung .....	87
<b>6</b>	<b>Kräftigungsübungen für die Beine – der Antrieb für besseres Laufen .....</b>	<b>90</b>
6.1	Ausfallschritte an der Bank .....	92
6.2	Die Hocke .....	93
6.3	Einbeinige Kniebeuge .....	94
6.4	Sprungtechniken .....	95
6.4.1	Beidbeinige Sprünge mit Stopp .....	96
6.4.2	Beidbeinige Sprünge ohne Stopp .....	98
6.4.3	Einbeinige Sprungvariante .....	100
6.4.4	Box Jumps, die Kniebeuge mit Sprung (Treppe) .....	101
6.4.5	Frog Jumps, die Hocke mit Sprung .....	102
6.4.6	Iron Mikes, die Ausfallschritte mit Sprung .....	104
6.5	Beispiel für eine Dosierung .....	105
6.6	Beispiel für einen „Verbundplan“ .....	107
<b>7</b>	<b>Mentaltraining .....</b>	<b>108</b>
7.1	Mentaler Dialog .....	110
7.2	Sich auf das „Wesentliche“ konzentrieren .....	112
7.3	Beim Laufen denken oder abschalten .....	113
<b>8</b>	<b>Athletiktraining und Functional Training – der starke Weg zum besseren Laufen .....</b>	<b>116</b>
8.1	„Und Action!“ .....	117

## 8 BESSER LAUFEN für Anfänger

8.1.1	Hampelmänner	118
8.1.2	Seilspringen	119
8.2	Funktionales Training	120
8.2.1	Push	121
8.2.2	Pull	123
8.2.3	Squat (Kniebeuge)	125
8.2.4	Lunges (Ausfallschritt)	126
8.2.5	Bent to Extend	127
8.2.6	Rotation	128
8.2.7	Balance	129
8.2.8	Beispiel-Trainingsplan: Funktionales Training	130
8.3	Ganzkörpertraining (funktional)	131
8.3.1	Turkish Get-up	132
8.3.2	Burpee	136
8.4	Beispieltrainingsplan für Ganzkörperübungen	140
9	Laufspiele – die Trainingsvarianten	142
9.1	Verschiedene Lauf tempi und deren Bedeutung	144
9.1.1	Wohlfühltempo	145
9.1.2	Sprinten „Need for Speed“	146
9.1.3	Traben (Auslaufen)	146
9.2	Verschiedene Untergründe	147
9.3	Fahrtspiel	147
9.4	Brückenlaufen	148
9.5	Brücken/Steigungen hochlaufen und das Tempo exakt halten	148
9.6	Steigerungsläufe	149
9.7	Intervall- und Athletiktraining	149
9.8	Kräftigungsübungen einbauen	150
9.9	Lauf-Tabata	155
9.10	Andere Zeitrhythmen	157
9.11	Hillsprints	158
9.12	Laufen als „Nebensache“	158

9.12.1	Auf einem Trimm-dich-Pfad laufen .....	159
9.12.2	Zwei Fliegen mit einer Klappe .....	160
9.12.3	Hero .....	161
9.12.4	Orientierungslauf: „Wo bitte geht’s nach Hollywood?“ .....	162
<b>10</b>	<b>Empfohlener Blick über den Tellerrand .....</b>	<b>164</b>
10.1	Nordic Walking .....	165
10.2	Marschieren .....	167
10.3	Laufen – Gehen – Laufen nach der Jeff-Galloway-Methode .....	168
10.4	Laufband .....	169
10.5	Crosstrainer .....	170
10.6	Rudermaschine .....	172
10.7	Auf der Stelle laufen und Übungen ausführen .....	173
10.8	Aquajogging .....	174
<b>11</b>	<b>Prävention .....</b>	<b>176</b>
11.1	Die Dosierungen hinterfragen .....	176
11.2	Faszienrolle .....	178
11.3	Ausreichend Schlaf .....	185
11.4	Aktive Erholung .....	185
11.5	Ausreichend Wasser trinken .....	186
<b>12</b>	<b>Bonuskapitel: Beispieltraining auf der 400-m-Bahn zur Steigerung der Laufleistung .....</b>	<b>188</b>
<b>13</b>	<b>Bonuskapitel: Beispieltraining für den Stadtpark oder für die urbane Umgebung zur Steigerung der Laufleistung .....</b>	<b>190</b>
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>194</b>
1	Literatur .....	194
2	Über den Autor .....	195
3	Bildnachweis .....	196