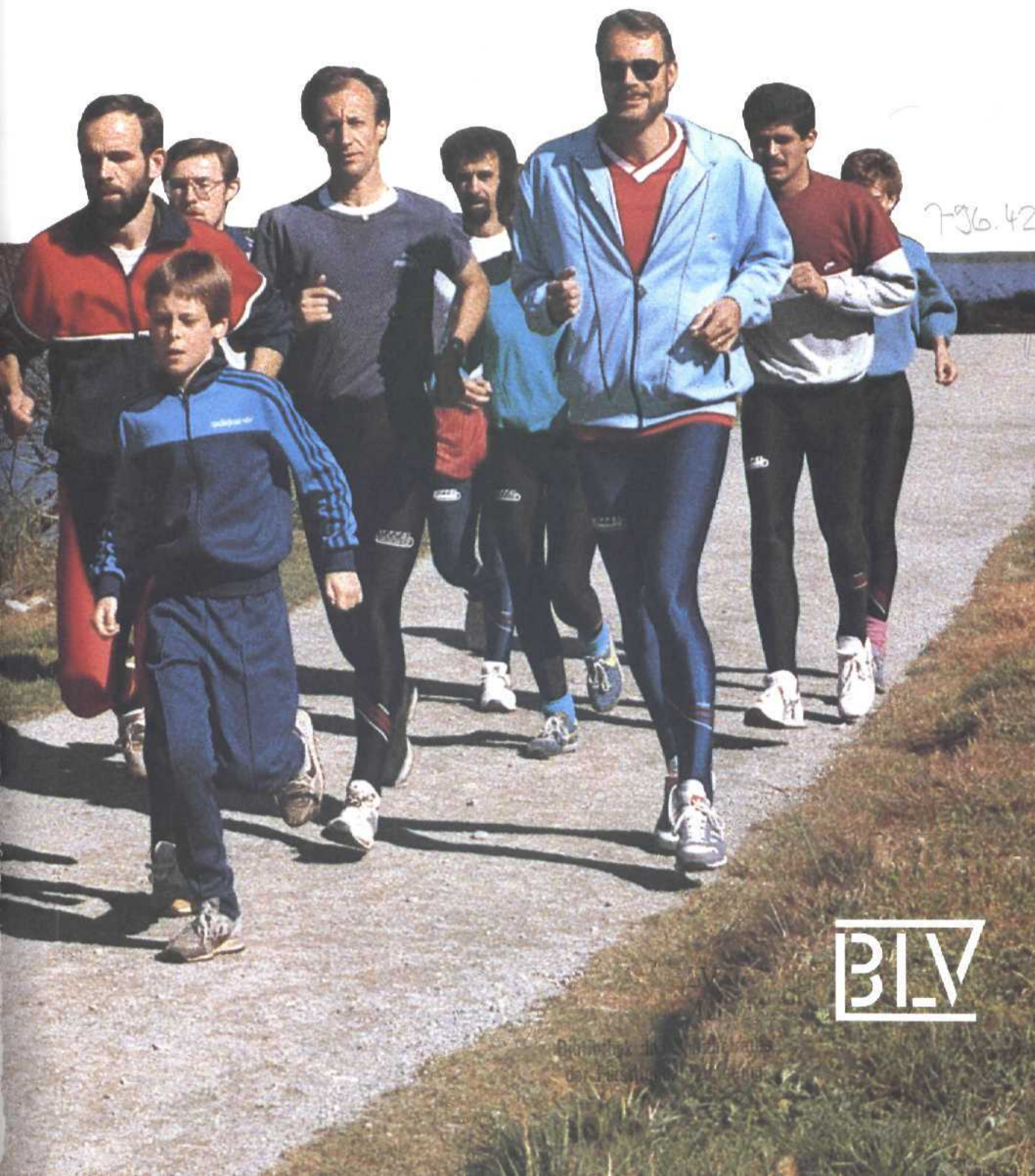


796.4
61

Ellen und Thomas Wessinghage

Laufen



796.42

BIV

Produktion des ZDF
für Fernsehen

Inhalt

Einleitung	9	Körperschule	73
Geschichtliches	11	Dehngymnastik, Stretching	73
Lauftechnik	16	Krafttraining	80
Laufstil	17	Koordinationsschulung	93
Laufstil im Gelände und auf der Bahn	20	Regenerationsmaßnahmen	97
Ausrüstung	22	Ausgleichs- und Ersatzsportarten	99
Schuhe	22		
Bekleidung	27		
Training	30		
Trainingszeiten	30		
Training und Wetter	31		
Trainingsgelände	33		
Physiologische Grundlagen des Lauftrainings	33		
Formen des Lauftrainings	38		
Trainingsplanung und -periodisierung	45		
Training im Kindes- und Jugendalter	51		
Trainingshinweise für Gesundheitssportler	56		
Trainingshinweise für Breitensportler und Volksläufer	57		
Trainingsbeispiele von Welt- klasseathleten	61		
Höhentraining	66		
Trainingstagebuch	68		
Pulsmessung	71		



Wettkampf	101	Ernährung	110
Wettkampfplanung	101	Die Nahrungsbestandteile	112
Physische Wettkampfvorbereitung	102	Die Ernährung des Ausdauersportlers	117
Mentale Wettkampfvorbereitung	102		
Verhalten am Wettkampftag	104	Frauen und Laufen	122
Strategie, Taktik	107	Etwas Geschichte	122
Verhalten nach dem Wettkampf	108	Leistungsmedizin	124
		Training für die Frau	126
		Gesundheit	127
		Kleidung – hübsch und praktisch	130
		Laufmedizin	131
		Ausdauertraining – Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen	131
		Laufen und Alter	133
		Laufen und Psyche	134
		Laufen bei bestehenden internistischen Erkrankungen	136
		Überbeanspruchungen und Beschwerden durch Laufen	138
		Laufen und Schäden des Bewegungsapparates	140
		Akutverletzungen des Bewegungsapparates durch Laufen	152
		Überlastungsschäden des Bewegungsapparates durch Laufen	156
		Anhang	162
		Literaturverzeichnis	162
		Adressen attraktiver Laufveranstaltungen	163
		Adressen »Ambulante Koronargruppen«	166
		Register	167

