

LAUFTRAINING *für* ANFÄNGER

INKL. PRAKTISCHER
TRAININGSPLÄNE
UND
STRETCHING-GUIDE



WIE SIE MIT GEZIELTEM LAUFTRAINING SCHRITT FÜR
SCHRITT IHRE AUSDAUER UND GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Lauftraining – ein Überblick

Laufen damals und heute

Vorteile des Laufens

Die verschiedenen Arten des Laufens

Lauftechniken

Ihr Stoffwechsel beim Laufen

Die richtige Ausrüstung – Was Sie brauchen

Laufschuhe

Dämpfung

Sprengung

Sportbekleidung

Pulsmesser (optional)

Ermitteln des Ruhepulses

Ermitteln des Maximalpulses

Ermitteln der richtigen Trainingsfrequenz

Lauftraining richtig beginnen

Motivation

Physische Verfassung

Schlaf

Erholungspausen

Aufwärmübungen für Läufer

Trainingsplan

Vorbereitung

Trainingsplan für eine bessere Ausdauer

Trainingsplan für Kraft und Geschwindigkeit

Nach dem Training

Stretching

Das passiert beim Dehnen

Verschiedene Arten des Stretchings

Statische Dehnungsübungen

Dynamische Dehnungsübungen

Ernährung

Checkliste

Das erwartet Sie in diesem Buch

Ob Sie blutiger Anfänger sind und sich schon seit längerer Zeit vorgenommen haben, mit dem Laufen zu beginnen, oder nach einer längeren Pause nun wieder einsteigen möchten – mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen mittels der nötigen Motivation und Information den Startschuss zu Ihrem Lauftraining geben. Wenn also auch Sie endlich mit dem Lauftraining beginnen möchten, ist dieses Buch genau das Richtige für Sie, denn der folgende Text soll Ihnen einen geeigneten Überblick über die Theorie und Praxis des Laufens verschaffen und Sie so in einen gelungenen Einstieg in das Lauftraining begleiten.

Was bedeutet es, das Laufen zu trainieren? Welche Vorteile bringt das Lauftraining mit sich? Hilft regelmäßiges Lauftraining dabei, das Körpergewicht zu reduzieren? Welche Ausrüstung wird dafür benötigt? Wie sieht effektives Training aus? Und welche gesundheitlichen Aspekte sollten beim Training beachtet werden? Diese und viele weitere Fragen haben Sie sich möglicherweise schon selbst gestellt und Sie sollen Ihnen jetzt im Folgenden beantwortet werden.

Denn, ob Sie gern aktiver wären, dafür aber nicht die nötige Motivation aufbringen können, auf der Suche nach einem neuen sportlichen Abenteuer sind, Ihre Lebensqualität mit regelmäßigem Training verbessern möchten oder sich vielleicht bereits ein konkretes Laufziel gesetzt haben und sich bisher unsicher sind, wie Sie es erreichen können: Dieser Ratgeber wird Sie mit den wichtigsten Informationen zum Thema Lauftraining versorgen und Sie so auf den ersten Schritten Ihrer neuen