Melissa Breyer

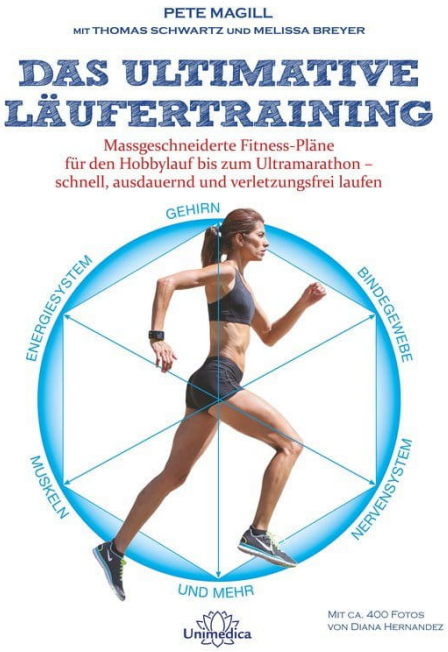
Das ultimative Läufertraining

Leseprobe

Das ultimative Läufertraining

von Melissa Breyer

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Inhalt v
Vorwort vii
Einführung ix

TEIL 1: Bau dein Laufwissen auf

1. Bau deine Laufmotivation auf 3
2. Mach dich mit der Geschichte des Laufens vertraut 9
3. Mach dich mit der Laufausrüstung vertraut 17
4. Mach dich mit dem Laufvokabular vertraut 25

TEIL 2: Mach deinen Laufkörper fit – Komponenten und Übungen

5. Bau deine Laufmuskeln auf 35
6. Bau dein Läufer-Bindegewebe auf 81
7. Bau dein Läufer-Herz-Kreislauf-System auf 113
8. Bau dein Läufer-Kraftwerk auf 139
9. Bring deinen Läufer-pH-Wert ins Gleichgewicht 155
10. Mach dich mit den Energiesystemen des Laufens vertraut 169
11. Vernetze dein Läufer-Nervensystem neu 197
12. Bau deine Läufer-Hormone auf 229
13. Trainiere dein Läufer-Gehirn 249

TEIL 3: Stell dein Trainingsprogramm zusammen – Prinzipien und Trainingspläne

14. Werde dir über deine Herangehensweise ans Laufen klar 265
15. Stell dir dein Trainingsprogramm zusammen 271
16. Werde dir über die Bedeutung der Regeneration klar 291
17. Beuge Laufverletzungen vor 297

TEIL 4: Stell deinen Speiseplan auf – Protein, Kalorien, Kohlenhydrate

18. Stell deinen Speiseplan mit echten Nahrungsmitteln zusammen 307
19. Stell dir deine Läufer-Kohlenhydrate zusammen 319
20. Stell dir dein Läufer-Protein zusammen 331
21. Stell dir deine Läufer-Fette zusammen 339
22. Stell dir deine Läufer-Nährstoffe zusammen 351
23. Stell dir dein Läufer-Abnehmprogramm zusammen 363

TEIL 5: Entwickle deine Wettkampfstrategie

24. Mach dir deine Herangehensweise an Wettkämpfe klar 379
25. Dein Rennen 387

Verletzungsprävention 395
Glossar 404
Weitere Lektüre 427
Danksagungen 434
Index 436
Über die Autoren 449

VORWORT

Ich gebe zu – als ich gefragt wurde, ob ich das Vorwort zu *Das ultimative Läufertraining* schreiben wolle, dachte ich im ersten Moment: »Oh nein, nicht schon wieder ein Trainingshandbuch.« Diejenigen von uns, die sich seit Jahren mit Sport befassen und Sport treiben, haben diese Handbücher kommen und gehen sehen. Ich habe Bücher gelesen, durch die selbst ich – ein praktizierender Arzt, passionierter Läufer und Trainer – mich mit Mühe durchkämpfen musste, so überfrachtet waren sie mit detaillierten Erklärungen der komplexen Physiologie des Laufens. Wie jeder gute Arzt und Trainer weiß, ist es letztendlich die Kunst, sich verständlich zu machen, die darüber entscheidet, ob die Botschaft herüberkommt. Ob dieses Buch es schafft, die Botschaft herüberzubringen?

Ich kenne Pete Magill seit fast drei Jahrzehnten. Unsere Freundschaft geht auf die Zeit zurück, als wir beide für den südkalifornischen Aztlan Running Club antraten. Ich habe regelmäßig Petes Kolumnen in der *Running Times* gelesen, oft über alle möglichen Trainingsaspekte mit ihm gesprochen und diskutiert und bin nach wie vor fasziniert von seinen läuferischen Fähigkeiten und seinen Leistungen als Athlet der Seniorenkategorie und als Trainer. Als meine eigenen Fähigkeiten als Trainer im Brennpunkt standen – in den Jahren, in denen ich Jordan Hasay, eine der US-amerikanischen Rekord-Highschool-Langstreckenlaufgrößen an der Mission College Preparatory High School, trainierte –, bat Pete mich, meine Trainingsphilosophie in einem Artikel zu erläutern, der auf seiner Lauf-Website erscheinen sollte. Ich fasste meine Philosophie zusammen, indem ich die drei Dinge herausstellte, die ich all meinen Sportlern ans Herz lege: »Seien wir vernünftig. Werden wir nicht gierig. Wir können unglaubliche Dinge geschehen lassen.« Die Art und Weise, in der wir trainieren und laufen, wenn wir jung sind, bleibt häufig die gleiche, wenn wir älter werden. Wir entwickeln Gewohnheiten, an denen wir unser ganzes Leben lang festhalten. Die wichtigste Gewohnheit, die Läufer für sich entwickeln sollten, ist ein vernünftiger Trainingsansatz – einer, der auf einer langfristigen Planung und Geduld basiert und auf einem hohen Durchhaltevermögen, wenn man sich auf einmal unerwarteten Hindernissen wie Verletzungen und Krankheiten gegenübersieht. Dies ist die Grundlage für Erfolg. Bietet dieses Buch Läufern eine solche Herangehensweise? Bringt es sie auf den Weg dahin, dass sie ihre Ziele erreichen und die Grundlagen für eine lebenslange Fitness legen?

Das ultimative Läufertraining bietet eine unglaubliche Fülle an Informationen, deren Tiefe den Lesern zunächst vielleicht entgeht, da sie auf so leicht verständliche Weise präsentiert werden. Teil zwei – der Trainingspart mit den Übungen – bietet äußerst wertvolle Informationen über die Anatomie und die Physiologie des Laufens. Ich bin davon überzeugt, dass allein die in den Kapiteln dieses Teils verarbeiteten Informationen es den meisten Neulingen – aber auch alten Hasen – ersparen, all die Missgeschicke zu erleiden, die ihnen bei der Ausübung ihres Sports widerfahren können. Aber *Das ultimative Läufertraining* bietet noch mehr. Das Buch leitet Läufer an, wie sie all die dargelegten Informationen nutzen können, um ihre eigenen Trainingspläne zu entwickeln, und liefert ihnen darüber hinaus auch noch grundlegende Ernährungsratschläge inklusive geeigneter Rezepte, um ihrem Körper den für ihr Training erforderlichen Brennstoff zur Verfügung stellen zu können. Und schließlich und endlich verbindet das Buch dieses umfassende Paket an Informationen mit einer praktischen Herangehensweise an das Ziel, das letztendlich alle Läufer motiviert: ihre Wettkampfleistung.

Dieses Buch ist anders als alle anderen, die ich kenne. Es greift auf die Besten und Erfolgreichsten des Sports zurück: Ein Kapitel ist den Trainern und Sportphysiologen gewidmet, die wesentliche Beiträge zu den aktuellen Trainingsmethoden geleistet haben. Wie in dem Buch selbst anerkannt wird, »steht es auf den Schultern von Giganten«. Aber es verpackt die Informationen in ein einzigartiges Format, das durch jahrzehntelange persönliche Erfahrung geprägt ist. Aufgrund dieses leicht verständlichen Formats sind die in diesem Buch verarbeiteten Informationen verständlich und sowohl für Anfänger relevant als auch für Laufveteranen wie mich mit vierzig Jahren Erfahrung und mehr.

Schafft es *Das ultimative Läufertraining*, die Botschaft herüberzubringen? Und führt es Läufer aller Altersgruppen auf den Weg, ein Leben lang verletzungsfrei schneller und weiter zu laufen?

Ich meine ja. Bravo Pete, Melissa und Thomas!

Armando Siqueiros, Facharzt für Innere Medizin, Trainer des Cal Poly Distance Club, Nationaler Leichtathletik-Entwicklungs-Coach des Jahres 2009 der USA

EINFÜHRUNG

Du hast dieses Buch aus irgendeinem Grund aufgeschlagen.

Vielleicht gefällt dir das Cover und du wolltest mal sehen, ob sich in dem Buch noch weitere Fotos befinden – und so ist es: etwa vierhundert an der Zahl, die die umfassendsten Fotoanleitungen für Workouts und Übungen bilden, die in einem Laufbuch zu finden sind. Das war genau meine Absicht. Ich habe mir schon immer gewünscht, dass es zum Thema Laufen – und den zugehörigen Technikübungen, dem plyometrischen Training, dem Widerstandstraining, dem Stretching, dem Foam-Rolling – und anderen Übungen – ein illustriertes Trainingshandbuch gibt, wie es solche auch für Gewichtheben, Aerobic, Kampfsportarten und praktisch jede andere auf unserem Planeten existierende Sportart gibt. Jetzt gibt es eins.

Aber ich denke, du hast dieses Buch nicht nur wegen der Fotos aufgeschlagen.

Du willst ernsthaft ein neues Laufprogramm in Angriff nehmen (oder ein altes verbessern) und fragst dich, ob dieses Buch dich dabei unterstützt, deine Fitnessziele zu erreichen. Du willst aber auch wissen, ob es etwas gibt, das *Das ultimative Läufertraining* von anderen Laufbüchern unterscheidet. Und du möchtest wissen, ob du dem Trainingsprogramm in diesem Buch vertrauen kannst und ob du sicher sein kannst, dass die Autoren ihren Lesern nicht nur einen weiteren kurzfristig aktuellen neuen Lauftrend oder irgendein Programm zum schnellen Fit-Werden aufschwatzen wollen.

Die Antworten lauten: Ja, ja und ja.

Ob du Anfänger bist und zum ersten Mal trainieren willst oder ob du bereits ein erfahrener Läufer bist und hoffst, dich auf der 5-Kilometer-Distanz zu verbessern oder einen persönlichen Marathon-Rekord zu erzielen – der einzigartige in *Das ultimative Läufertraining* beschriebene Trainingsansatz wird dich dabei unterstützen, dich zu deinem Ziel zu führen. Und zwar aus einem einfachen Grund: Die Autoren dieses Buches tragen der Tatsache Rechnung, dass jeder Läufer anders ist, dass wir alle mit leicht unterschiedlichen Körpertypen, Trainingsvorgeschichten und Leistungszielen an unser Training herangehen. Anstatt also aufgefordert zu werden, einfach nur Kilometer abzureißen und Schnelligkeitstraining zu absolvieren (der übliche zweigleisige Ansatz der meisten Trainingspläne), baust du deine Fitness von Grund auf auf, lernst, die individuellen Komponenten deines Läuferkörpers ins Visier zu nehmen – deine Muskeln, dein Bindegewebe, dein Herz-Kreislauf-System, deine Hormone und so weiter – und dich auf die Komponenten zu konzentrieren, die für deine Ziele am wichtigsten sind. Es gibt keine Mutmaßungen und Spekulationen. Es wird nie von dir verlangt, einfach so zu trainieren – im guten Glauben, dass es schon funktionieren wird.

Als ich im Frühjahr 2012 begann, das Konzept von *Das ultimative Läufertraining* zu entwerfen, stellte ich mir ein Trainingshandbuch für den Läufer des einundzwanzigsten Jahrhunderts vor, ein Buch, das seine Leser wie Mitglieder einer fitnesserfahrenen Bevölkerung behandelt, zu der wir geworden sind. Vor 1972, also bevor Frank Shorter beim Olympia-Marathon in München als Erster über die Ziellinie lief und den Laufboom entfachte, war das Laufen auf eine Handvoll vermeintlicher Verrückter beschränkt, die querfeldein im Gelände und auf Bahnen herumrannten. Doch im Jahr 2013 schnürten bereits fünfzig Millionen US-Amerikaner ihre Laufschuhe, und genauso viele waren Mitglieder in Fitnessclubs. Und heutzutage laufen wir nicht mehr nur. Wir heben Gewichte, machen Aerobic, Spinning, Pilates und Yoga, wir schwimmen und kickboxen und betreiben alles Mögliche sonst noch. Wir

engagieren Personaltrainer, Ernährungsberater und Physiotherapeuten. Wir achten auf unsere Cholesterinwerte, trinken mit Kohlenhydraten und Protein versetzte Sportdrinks und kaufen für 30 Milliarden Dollar im Jahr Nahrungsergänzungsmittel. Wir interessieren uns brennend für Studien über Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Langlebigkeit und erwarten, dass unsere Trainingsprogramme den neusten Erkenntnissen der Wissenschaft Rechnung tragen, die die Innovationen im Sportbereich antreiben. Aber gleichzeitig erwarten wir, dass diese Pläne von erfahrenen Trainern und Sportlern überprüft wurden, die diese Innovationen bereits getestet und das Gute übernommen und das Schlechte verworfen haben. Genau diese Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrung ist die Grundlage meines eigenen Trainings und meiner Tätigkeit als Trainer. Und genau diese Kombination möchte ich auch in diesem Buch vermitteln.

Das ultimative Läufertraining nimmt dich mit auf eine faszinierende Reise durch deinen Laufkörper. Sie beginnt bei den winzigen Fasern, aus denen deine Läufermuskeln bestehen, und anschließend stattest du allen anderen am Laufen beteiligten Komponenten deines Körpers einen Besuch ab. Du reist die knapp 97.000 Kilometer lange Autobahn deiner körpereigenen Blutgefäße entlang, bevor du deinen Trip schließlich im körperlosen Mission Control Center beendest, das sich in deinem Gehirn befindet. Du wirst erfahren, was genau jede Komponente deines Laufkörpers zu deinem Laufen beiträgt, und dir wird in drei verschiedenen Stufen gezeigt, wie du diese Komponenten trainieren kannst:

- Zunächst wird jede am Laufen beteiligte Komponente in ihre Einzelteile zerlegt (z. B. sind dein Herz und deine Blutgefäße Teile deines Herz-Kreislauf-Systems). In den »Trainingsempfehlungen«, die Bestandteil jedes Kapitels dieses Buches sind, erfährst du, wie du die jeweiligen Einzelteile der am Laufen beteiligten Komponenten durch ein spezifisches Training gezielt trainierst.
- Als Nächstes findest du am Ende eines jeden Kapitels über die am Laufen beteiligten Komponenten eine Fotoanleitung mit einer umfangreichen Palette an Übungen und Workouts für die Komponente als Ganzes (bzw. du erfährst, wo im Buch du die für jeweilige Komponente relevanten Übungen und Workouts findest).
- Zum Schluss wirst du angeleitet, Übungen und Workouts im Rahmen von 12-Wochen-Plänen für *alle* Komponenten zu integrieren; in Kapitel 15 findest du Mustertrainingspläne für alle Leistungsniveaus (Anfänger, mittleres Niveau und Fortgeschrittene).

Natürlich bietet *Das ultimative Läufertraining* mehr als Übungen und Trainingspläne. Aufgrund meiner vierzigjährigen Erfahrung als Läufer und Trainer weiß ich aus erster Hand, dass Laufen viel mehr ist als einfach nur körperliche Betätigung; es ist ein Lebensstil. Und um diesen Lebensstil erfolgreich praktizieren zu können, bedarf es im Hinblick auf alle Aspekte dieses Sports praxisorientierter Ratschläge, die sich in der realen Welt bewährt haben. Deshalb findest du in Teil eins dieses Buches Kapitel über Motivation, die Geschichte des Laufens (um die Trainingsinnovationen des vergangenen Jahrhunderts besser verstehen und aufgreifen zu können), Laufausrüstung und Laufvokabular, wobei letzteres Kapitel im Anhang durch ein Glossar ergänzt wird, in dem mehr als 250 Begriffe aus dem Bereich des Laufens erklärt werden. Aus dem gleichen Grund findest du in Teil drei ein ganzes Kapitel, das der Prävention von Verletzungen gewidmet ist. Im hinteren Teil des Buches gibt es dazu eine Tabelle, in der trainingsspezifische Präventiv- und Rehabilitationsmaßnahmen für mehr als vierzig häufig auftretende Laufverletzungen aufgeführt sind. Außerdem geht es aus diesem Grund in Teil vier in sechs Kapiteln um Nahrungsmittel und Ernährung. In Teil fünf geht es dann zur Sache: Dort wird detailliert dargelegt, wie man sich richtig auf ein Rennen vorbereitet, und für die wettkampforientierten Läufer unter uns werden Renntaktikten beschrieben. Darüber hinaus

enthält das Buch Pace-Tabellen für jeden erdenklichen Lauf, Kalorienverbrauchstabellen für die meisten Übungen und Trainingseinheiten sowie Expertenmeinungen über alle möglichen Themen, von Lauftrends über leistungssteigernde Mittel (Dopingmittel)bis hin zu heimtückischen Arten von Zucker, die die Lebensmittelindustrie heimlich in unser Essen mischt.

Blättere das Buch ruhig einmal durch, bevor du es liest. Überflieg die Fotoanleitungen. Lies ein paar Trainingsempfehlungen. Sieh dir die Tabellen an. Wirf einen Blick auf die Rezepte in den Kapiteln über Nahrungsmittel und Ernährung. *Das ultimative Läufertraining* will eine Universalquelle für alles sein, was ein Läufer des einundzwanzigsten Jahrhunderts über Training, den Laufsport und den Läufer-Lifestyle wissen muss. Es begleitet dich von deinem ersten Kauf von Laufschuhen bis hin zum Erreichen deiner ultimativen Leistung.

Wie man seine Laufleistung und seine Ganzkörperfitness verbessert, sind keine ungelösten Rätsel. Trainer, Sportler und Sportphysiologen arbeiten seit Jahrzehnten an beidem, und die großen Fortschritte, was die Beteiligung an Fitnessaktivitäten, Wettkampfergebnisse und das allgemeine Gesundheitsbewusstsein angeht, sprechen für sich. Die Kunst besteht darin, neue Erkenntnisse der Trainingswissenschaft zu nutzen, um die eigenen Fitnessziele zu erreichen. Es ist verlockend, auf Patentlösungen zu setzen – zu glauben, dass sich der Lauferfolg einstellt, wenn man sein Trainingsprotokoll mit Eintragungen einer gewissen Anzahl von Laufkilometern füllt, seine Schritte pro Minute zählt oder eine Modediät macht. Doch die Wahrheit lautet, dass der Körper eine unglaublich komplexe biologische Maschine ist, die aus Hunderten arbeitender Einzelteilen besteht. Und für ein gutes Training ist es erforderlich, jedes dieser Einzelteile gezielt zu trainieren.

Das ultimative Läufertraining verschreibt sich einem einfachen Prinzip: Wenn du ein besserer Läufer werden willst, musst du damit beginnen, einen besseren Laufkörper aufzubauen.

Viel Glück dabei!

Pete Magill

16. Januar 2014

Windshield Wipers (Scheibenwischer)



Die Scheibenwischer-Übung trainiert deine gesamte Bauchmuskulatur und ist großartig zur Verbesserung der Stabilität.

① Leg dich mit ausgestreckten Armen auf den Rücken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Oberschenkel sind vom Boden senkrecht nach oben gestreckt, die Knie um 90 Grad nach vorne gebeugt.

② Du behältst die Position der an der Hüfte gebeugten Oberschenkel und der abgewinkelten Knie bei und neigst die Beine zu einer Seite deines Körpers. Achte darauf, dass dein oberer Rücken auf dem Boden bleibt.

③ Bring die Beine wieder zur Mitte und schwing sie zur anderen Seite.

Rotation Plank

Diese Variation der traditionellen Plank ist ein gutes Training für die Körpermitte, darüber hinaus werden deine Schultern trainiert.



① Geh in die Unterarmstützposition, wobei du die Unterarme bei dieser Übung horizontal hintereinanderlegst.

② Dreh dich auf die linke Seite, sodass der linke Ellbogen sich unter der Schulter befindet, und lege die rechte Hand auf die rechte Hüfte. Deine Füße liegen aufeinander, dein Körper ist gerade und gespannt. Dreh dich zurück zur Mitte, und wiederhole die Übung, indem du dich zur rechten Seite drehst.

Single-Leg Deadlift (Einbeiniges Kreuzheben ohne Gewicht)



Der Single-leg Deadlift ist eine fantastische Übung zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Stabilität. Du trainierst zudem die Körpermitte, die Gesäßmuskulatur und die rückseitige Oberschenkelmuskulatur.

① Du beginnst im Stand.

② Beug dich in einem 90-Grad-Winkel mit durchgestrecktem Rücken nach vorne, hebe ein Bein, streck es gerade nach hinten (in einer Linie mit deiner Wirbelsäule) und streck die Hände in Richtung Boden. Kehre in die Startposition zurück und wiederhole die Übung 30 Sekunden lang, wechsle dann die Beine.

Marching Bridge (Marschierende Brücke)

Diese Übung zielt auf die Gesäßmuskulatur ab und trainiert auch deine rückseitige Oberschenkelmuskulatur und deinen unteren Rücken (sie wird häufig zur Linderung von Schmerzen im unteren Rückenbereich angewendet).

① Leg dich mit angewinkelten Knien auf den Rücken, die Füße stehen hüftbreit auseinander auf dem Boden.
② Heb die Hüften in eine »Brückenposition«.
③ Zieh die Knie eins nach dem anderen in Richtung deiner Brust. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt.



Supergirl/Superman Plank

Die Supergirl/Superman Plank ist die letzte Übung deines Trainings und eine besondere Herausforderung für die Körpermitte, die Schultern und den Rücken.



① Beginne in der höchsten Liegestützposition.
② Strecke gleichzeitig den rechten Arm vor dir und das linke Bein hinter dir aus. Halte das Gleichgewicht in dieser Position für 3 Sekunden.
③ Nachdem du die Hand und den Fuß wieder abgesetzt hast und in der Liegestützposition bist, wiederhole die Übung mit der anderen Seite. (Wer eine einfachere Variante bevorzugt, kann diese Übung auch »auf allen vieren« machen, also mit Händen und Knien auf dem Boden.)

LÄUFERÜBUNGEN FÜR DEN KRAFTRAUM

Läufer, die eher ein traditionelles Widerstandstraining bevorzugen, können Übungen im Kraftraum absolvieren. Eddie Andre, ein ehemaliger Sieger landesweiter Kampfsportmeisterschaften in den USA, für den Laufen Bestandteil seines Fitness-Erfolgsrezepts ist, führt dich durch ein Basis-Widerstandstrainingsprogramm. Beginne mit einigen Übungen für verschiedene Muskelgruppen (z. B. Brust-, Schulter-, Bauch-, Quadrizepsmuskeln) und füge im Einklang mit deinem fortschreitenden Fitnessniveau weitere (und schwierigere) Übungen hinzu. Fünf kurze Regeln für diese Trainingseinheit:

1. Beschränke dich auf leichte Gewichte und bei neuen Übungen auf nicht mehr als 1–2 Sätze mit 6–10 Wiederholungen während der ersten beiden Wochen.
2. Falls nicht anders angegeben, beschränke deine Krafttrainingsübungen auf 1–3 Sätze mit 6–12 Wiederholungen.
3. Trainiere nicht an aufeinanderfolgenden Tagen (sondern z. B. Mo, Mi, Fr)
4. Leg zwischen den Sätzen Pausen von 2½–3 Minuten ein.
5. Hebe während eines Satzes (oder eines Workouts) nie bis zur Erschöpfung – wenn du einen Helfer brauchst, entscheide dich beim nächsten Mal für weniger Gewicht.

TRAININGSDISKUSSION

»Zusammenstellung deiner Kraftraumübungen«

Wenn du kraftraumunerfahren bist, musst du bei der Auswahl deiner Kraftübungen Vorsicht walten lassen, damit du dein Nervensystem und deine Muskeln nicht überbelastest.

Laufanfänger, die keine Erfahrung im Gewichtheben haben, sollten 2–6 Wochen lang die folgenden Übungen absolvieren (beginne mit einem Satz pro Übung, steigere dein Pensum nach zwei Wochen durch einen zweiten und nochmals zwei Wochen später durch einen dritten).

1. Beinheber
2. Russian Twist (Bauch-Twist)
3. Air Squat (Kniebeugen ohne Zusatzgewicht)
4. Bodyweight Lunge (Ausfallschritte mit Körpergewicht)
5. Fersenheben – mit durchgestrecktem Knie
6. Liegestütze
7. Kurzhantelschwingen

Läufer, die bereits über eine gewisse Widerstandstrainingserfahrung verfügen, können mit den folgenden Übungen beginnen und dann weitere Übungen hinzufügen oder den Schwierigkeitsgrad der bereits ausgeführten Übungen erhöhen (indem sie z. B. die Air Squats mit Gewichten ausführen oder Step-Ups mit Kurzhanteln).

1. Beinheber
2. Russian Twist (Bauch-Twist)
3. Liegestütze *oder* Hantel-Bankdrücken
4. Hantelrudern

>>>

5. Kurzhantelschwingen
6. Step-Ups *oder* Step-Ups mit Hanteln
7. Air Squats (Kniebeugen ohne Zusatzgewicht)
8. Bodyweight Lunge (Ausfallschritt mit dem eigenen Körpergewicht)
9. Fersenheben – mit durchgestrecktem Knie

Je nachdem, welche Trainingsziele du dir gesetzt hast, wirst du, wenn du bei deinem Krafttraining bereits Fortschritte gemacht hast, Übungen hinzufügen (oder absetzen) wollen. Im Folgenden, je nach deinem persönlichen Trainingsprogramm, einige allgemeine Vorschläge:

Rundum-Fitness: Probiere nach ein paar Trainingseinheiten auch die anderen in diesem Kapitel vorgestellten Körperübungen aus. Über kurz oder lang wirst du Kniebeugen und Ausfallschritte mit Gewichten und vielleicht auch Cleans (Umsetzen) in dein Programm integrieren wollen.

Sprinter und Mittelstreckenläufer: Integriere für Fortgeschrittene empfohlene Gewichthebeübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Umsetzen und Kreuzheben in dein Trainingsprogramm. Reduziere die auf dein Nervensystem abzielenden Wiederholungen (auf 3–5) und steigere die auf den Muskelaufbau abzielenden Wiederholungen.

Langstreckenläufer: Viele Langstreckenläufer ziehen Zirkeltraining einer aus Einzelübungen bestehenden Herangehensweise vor. Mach viele Wiederholungen und beweg dich schnell von einer Übung zur nächsten.

Beinheber:

LEISTUNGSNIVEAU: alle Niveaus

Beinheber stärken die Bauchmuskulatur und unterstützen die Stabilität der Körpermitte und die Kniehebung.

① Leg dich mit angewinkelten Knien auf den Rücken, die Fersen stehen auf dem Boden, die Hände liegen hinter deinem Kopf.

② Lass die Knie angewinkelt und heb die Füße, bis sie zum Boden einen Winkel von 45 Grad bilden. Dann senk sie ab, bis deine Fersen beinahe den Boden berühren. Wiederhole die Übung. Starte mit einem Satz von 10–15 Wiederholungen, steigere dich später bis auf 40–50 Wiederholungen.





INDEX

Symbole

3-Kilometer-Pace-Training 127-128
5-Kilometer-Pace-Wiederholungen im Gelände 136
5-Kilometer-Rentempo-Training 34, 129, 189
5-km-Rennen 286, 382, 386
5-Sekunden-Kettlebell-Training 241
10-Kilometer-Pace-Training 130-131, 189, 209
10-km-Rennen, Trainingsplan 287
10-Prozent-Regel 269
100 Prozent Workout 384
400-Meter-Pace-Training 149-150, 192
800-Meter-Pace-Training 150-151, 191
1500-Meter-Pace-Training 126-127
(AIS) Aktives isoliertes Stretching 45, 106-108
(ATP) Adenosintriphosphat 170-172, 180

A

Abgepackte echte Nahrungsmittel 312
Abkürzungen (Rennstrategie) 389
Abnehm-Programm 363
  Diäten 367
  Ein Pfund pro Woche abnehmen 366
  Gesundes Gewicht, Richtlinien 364-365
  Mediterrane Ernährung 371
  Motivation 5-6
  Rennzeiten (Auswirkungen) 6
  Rezepte
    Butternusspudding (oder Kürbispudding) 374
    Gerösteter Spargel mit verlorenen Eiern 372
    Pilz-Lasagne 373
    Selbst gemachter Hummus 372
  Versteckter Zucker 369
Absenken der Ferse 85, 111
Abwärmen 270, 272
Abwärmübungen 293
Achillessehnenverletzungen 85-86
Ächzer 245
Adenosintriphosphat (ATP) 170-172, 180
Adrenalin (Epinephrin) 238
Aerobe Energie 26, 140
Aerobe Enzyme 180
Aerobes 165
Aerobe System 175, 179
Afferentes Feedback 256
Air Squats (Kniebeugen ohne Zusatzgewicht) 66, 244
AIS-Dehnung der Oberschenkelrückseite 106
AIS-Dehnung der Waden (Musculus gastrocnemius) 107
AIS-Dehnung des Gesäßes 108
AIS-Dehnung des Musculus quadriceps femoris 107
Aktin 39
Aktives isoliertes Stretching (AIS) 45, 106-108
Akute Verletzungen 299
Alkohol 237
Altersbereinigte Laufleistung 28
Alveolen 124
Amine 230
Aminosäuren 332
Ammoniak 255
Anaerobe Energie 26
Anaerobe Energieproduktion 157
Anaerober Enzyme 174
Anorganisches Phosphat 255
Anpassungen 182, 268
Antioxidantien 300, 309
Aquajogging 166
Atemtrainer 137
Atkins Ernährungspläne 367
Aufwärmen 270, 272, 382
Ausdauersport 177
Ausdauertraining 335
Aus der Kniebeuge pressen (Squat) 242
Ausfallschritte 69
  Ausfallschritt 101
  Ausfallschritt-Gang 101
  im Uhrzeigersinn 102
  mit dem eigenen Körpergewicht 65
  nach hinten 246
  nach vorne 245
Ausgedehnte Läufe 259
Ausgeglichenes Laufen 14
Ausrüstung 17
  Cinderella-Ausrüstung 23
  Gadgets 22
  Grundlaufausstattung 18
  Hosen 21-23
  Schuhe 19, 23
  Shirts 21, 23
  Shorts 20, 23
  Sport-BHs 21, 23
  Tipp für Anfänger 18
  Umgebungsspezifische Ausrüstung 21
Auszeit 272
Avocados 321, 342, 347-348
Azidose 156-157, 253

B

Bagels 321
Balance 203-204, 225-226
Balance Board 93, 301
Ballaststoffe 325
Bananen-Mandel-Smoothie 321
Bänder 87
Bandlaxität 88
Barfußlaufen 11, 89, 227
Barfußlaufen und Laufen mit minimalistischem Schuhwerk 11
Basischer pH-Wert 156
Bedeutung von Bergläufen 270
Begrenztes Kühlen 301
Beidarmiger Swing 242
Beinheber 61
Beinschwingen
  seitwärts 77
  vorwärts und rückwärts 76
Belastungsintensität versus Tempo 389
Bergablaufen 53
Bergwiederholungen 135
Beschleunige, ohne zu sprinten 388
Bestandsaufnahme 389
BHs (Sport-BHs) 21, 23
Billat-Methode (Hochintensives Intervalltraining) 148-149
Bindegewebe 81
  Aktives Isoliertes Stretching (AIS) 106
  Ausfallschritt 101
  Balance Board 93
  Bänder 87
  Beschädigtes Muskel- und Bindegewebe 256
  Faszien 90
  Fotoanleitungen 93
  Knochen 84
  Knorpel 88
  Sehnen 85
  Tipp für Anfänger 82
  Trainingsübersicht 82
  Trainingszusammenfassung 92
  Übungen mit dem Foam Roller 103
  Übungen zur Verletzungsprävention nach dem Laufen mit Haushaltsutensilien 109
  Widerstands- oder Fitnessband-Übungen für das Bindegewebe 95
Bio-Produkte 314
Bittersalz-Bad 358
Blaubeeren 310
Blondies aus weißen Bohnen mit Meersalz 338
Blut
  3-Kilometer-Pace-Training 128
  5-Kilometer-Pace-Training 130
  10-Kilometer-Pace-Training 131
  Blutfluss 121, 181
  Cruise- bzw. Langintervall-Training 131
  Herz-Kreislauf-System 122
  Tempo-Training 132
Blutdoping 123
Blutgefäße 120
Blutzuckerspiegelveränderungen 325
Body-Mass-Index (BMI) 364
Breitsprünge 245
Brennstoff 182, 195
Burger aus Quinoa und schwarzen Bohnen 337
Butternusspudding (oder Kürbispudding) 374

C

Cafeteria-Laufen 268
Central-Governor-Theorie 252, 256
Cheetos (Ersatzprodukt) 365
Chips (Ersatzprodukt) 366
ChiRunning 11
Chronische Verletzungen 298-299
Cinderella-Ausrüstung 23
Clif Bar 321
Core-Training 11
Cortisol 238
Crosstraining 161, 163, 193, 302
Cruise- bzw. Langintervall-Training 131-132
Curtsy Lunge Hop (seitlicher Ausfallschritt mit Knicks und Sprung) 55

D

DASH-Diät 367
Dehnen 44
  Dynamisches Dehnen 44, 76
  Muskeln 44-45
  Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) 44-45, 71
  Statisches Dehnen 44, 77
  Trainingspläne und 272
  Verletzungsprävention 300
Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur 77
Dehnen des iliotibialen Bands (statisch) 79
Dehnung des unteren Rückens und der Hüftabduktoren (statisch) 79
Depolarisation 254
Diäten und Laufen 367
  Atkins-Diät und alle anderen Pro-Protein-Ernährungspläne 367
  DASH-Diät 367
  Die Kunst des Vermeidens von Lebensmitteln 368
  Die Vorzüge der mediterranen Ernährung 371
  Iss wie eine griechische Großmutter, lauf wie ein Champion 370
  South-Beach-Diät 368
  Versteckter Zucker 369
  Weight Watchers 368
  Zone-Diät 367
Die Herangehensweise, leicht dehydriert zu laufen 259

Disaccharide 320
Doppeltraining 270
Doritos (Ersatzprodukt) 365
Drei-Wochen-Regel 269
Dunkle Schokolade 365
Dynamisches Dehnen 44, 76

E

Echte Nahrungsmittel 308-309
Ei-Avocado-Sandwich 321
Eier 321, 336, 342, 372
Einarmiger Swing 243
Einbeinige Kniebeugen 66
Einbeinige Sprünge 220
Einbeinige Tiefensprünge 222
Einfache Kohlenhydrate 320
Einfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
Einmaleins der roten Blutkörperchen 123
Eisbäder 12
Eiscreme (Ersatzprodukt) 366
Eisen 357
Eisernes Kreuz 248
Elastische Rückfederung 29, 86
Elektrophysiologie 199
Ellipsentrainer 164
ElliptiGO 164
Endokrines System 198, 230
Endorphine 240
Endosymbiontentheorie 141
Energiesystem 169
  Adenosintriphosphat (ATP) 170-172, 180
  Aerobe Enzyme 180
  Aerobes System 175
  Beim Rennen 178
  Brennstoff 182, 195
  Carbo-Loading und Fett-Loading 179
  Ernährungsphysiologische Wirkungen des Trainings 184
  Fotoanleitungen 184
  Gykolytisches System 174
  Phosphokreatin-System 173
  Tipp für Anfänger 170
  Trainingsübersicht 171
  Trainingszusammenfassung 183
  Wärme 180
Entzündungshemmende Mittel 300
Enzyme 174, 180
Erdnussbutter-Marmeladen-Sandwich 322
Erdnussbutter-Smoothie 336
Ergebnisse, als Motivation 8
Erholung vom Alltagstrott 294
Erholung zwischen den Wettkampfsaisons 295
Erleichterte Diffusion 160
Ermüdung 41, 205, 253, 256
Ernährungsphysiologische Wirkungen des Trainings 184
  800-Meter-Renntempo 191
  1500-Meter- bzw. Meilenlauf-Renntempo 190
  Crosstraining 193
  Gehen 185
  Joggen 186
  Laufen im 5-Kilometer-/10-Kilometer-Renntempo 189
  Marathon-Brennstoff 195
  Normale Läufe 187
  Sprinten (Laufen im 400-Meter-Renntempo) 192
  Tempoläufe 188
  Widerstandstraining 194
Ernährungsumstellung 385
Erythropoetin (EPO) 232, 236
Essen, Motivation 8
Essenzielle Aminosäuren 332
Essenzielle Fettsäuren 340
Etiketten 312
Extrazelluläre Matrix 82
Exzentrische Muskelkontraktionen 37

F

Fahrradergometer-Studien 146
Fahrradfahren 165
Fahrtspiel (Fartlek-Training) für Anfänger 50
Fartlek 14, 28, 50
Faserknorpelpolster 90
Fast-twitch-Muskelfasern 36, 38, 160, 202
Faszien 90
Fehler von Läufern 267-268, 391
Feigen 321
Fersenheben
  Durchgestrecktes Knie 67
  Gebeugtes Knie 68
Fette 339
  Aerobes System 179
  Einfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
  Empfohlene Menge 345
  Gesättigte Fettsäuren 343, 345
  Laufen auf der Basis von aus Fett bereitgestellter Energie 344
  Loading 179
  Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
  Omega-3-Fettsäuren 341, 345
  Omega-6-Fettsäuren 342
  Rezepte
    Kalte Avocadosuppe 347
    Mandarinen-Mandel-Kuchen 349
    Süße und pikante Nüsse 347
    Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 348
  Transfette 313, 344, 346
  Ungesättigte Fette 341
  Vorzüge 340
Fettlösliche Vitamine 353
Fettreiche Kost 180
Fisch, fett 342
Flitzen 12
Foam Rolling der Gesäßmuskulatur 105
Foam Rolling der hinteren Oberschenkelmuskulatur 103

Foam Rolling der Waden 103
Foam Rolling des IT-Bands 104
Foam Rolling des Musculus quadriceps femoris 104
Foam Rolling des unteren Rückens 105
Fortgeschrittene Anfänger (Trainingspläne)
5-km-Rennen 286
10-km-Rennen 287
Halbmarathon 288
Marathon 289
Mit wenig Zeit 284
Nicht wettkampforientiert 278
Wettkampforientiert 280
Fotoanleitungen
Energiesysteme des Laufens 184
Läufer-Bindegewebe 93
Läufer-Herz-Kreislauf-System 126
Läufer-Hormone 241
Läufer-Kraftwerk 148
Läufer-Nervensystem 211
Läufer-pH-Wert 163
Laufmuskeln 48
Freestyle Aerobic 165
Freie Radikale 300, 309
Frequenzcodierung (Rate Coding) 201
Frisches Ginger Ale 317
Frontplatte mit Beinheben und -senken 247
Frontplatte (Plank) 246
Frühstückspudding mit Banane und Chiasamen 359
Fußarbeit 109
Fußauftritt 90

G

Gadgets 22
Ganze Wahrheit über Vollkornprodukte 313
Gaspedal drücken 110
Gefrorener Joghurt 366
Geheimnis gesunder Pfannkuchen 327
Gehen 48, 185
Gehirn 249
Ermüdung 253
Funktion 7
Inselcortex 257
Sauerstoffversorgung des Gehirns 255
Technik des Hin- und Herschwenkens eines kohlenydrat- und/oder koffeinhaltigen Getränks im Mund 251
Tipp für Anfänger 250
Trainingsübersicht – Gehirntraining 252
Trainingszusammenfassung 260
Überlisten (Das Gehirn trainieren) 258
Gehirn trainieren (Überlisten) 258
Gelenkknorpel 88
Gerösteter Spargel mit verlorenen Eiern 372
Gesamtfettverzehr 345
Gesättigte Fettsäuren 343, 345
Geschichte des Laufens 9
Evolution 10, 12
Innovation 10, 13
Inspiration 10, 15
Lauftrends 11
Tipp für Anfänger 10
Gesundheit 5, 240
Gewichtzunahme 325
Gibala (zwei Workouts) 149
Glatte Muskulatur 36
Gleichmäßige Zwischenzeiten 27
Glucagon 239
Glykämischer Index/glykämische Last 322
Glykogen 180, 255
GPS-Uhr 22
Grapevine – seitlicher Kreuzschritt 215
Griechischer Joghurt 310, 322
Grundlagentraining 383
Grünkohl, Grünkohl und nochmals Grünkohl (Grünkohl auf 3 Arten zubereitet) 359-360
Gruppen-Workouts 259
Grütze 316
Guacamole-Eier 337
Guter Zweck 7

H

Hafer 316, 361
Haferflocken oder Haferschrot einfach am Morgen zubereitet – die Reiskocher-Methode 316
Halbmarathon 288, 386
Hantel-Bankdrücken 63
Hantelrudern 63
Hart-Leicht-Trainingsansatz 15, 269
Heben und Senken der großen Zehen 110
Hennenmansches Größenprinzip 201
Herangehensweise ans Laufen 265
Tipp für Anfänger 266
Trainingsprinzipien 269
Wahl 266
Wettkampforientiertes Training versus nicht wettkampforientiertes Training 266
Zehn Fehler, die Läufer begehen 267
Zeitmanagement 268
Herangehensweise an Wettkämpfe 379
Lampenfieber vor dem Rennen 384
Periodisierung 383
Reduzierungsphase (Tapering) 382
Testrennen 385
Tipp für Anfänger 380
Training zur erfolgreichen Beendigung eines Rennens 381
Wettkampforientiertes Training 382
Herausforderung 388
Herz 116
Herzfrequenz, maximal 115, 118
Herzfrequenzmesser 23

Herzinfarkt 119
Herzkammern, vergrößern 119
Herz-Kreislauf-System 113
  Absenkung der Ruhefrequenz 115
  Blut 122
  Blutgefäße 120
  Fotoanleitungen 126
  Herz 116
  Lauftraining 126
  Lunge 124
  Tipp für Anfänger 114
  Trainingsübersicht 116
  Trainingszusammenfassung 125
Herzmuskulatur 36
Herzschlagvolumen
  3-Kilometer-Pace-Training 128
  5-Kilometer-Pace-Training 129
  10-Kilometer-Pace-Training 131
  1500-Meter-Pace-Training 126
  Bergwiederholungen 135
  Herz 115, 118
HGH (Menschliches Wachstumshormon) 234, 237
HIIT (Hochintensives Intervalltraining) 148-149
Hinteres Kreuzband 88
Hin- und Herschwenken-Technik 251
Hochhüpfen 216
Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 148-149
Hochintensive Trainingseinheiten 208
Hochqualitätsprotein 332
Höhenläufe 22
Höhentraining 238
Homöostase 230
Homöostose 233
Hormone 229
  Adrenalin (Epinephrin) 238
  Cortisol 238
  Endorphine 240
  Erythropoetin (EPO) 232, 236
  Fotoanleitungen 241
  Gleichgewicht 240
  Glucagon 239
  Insulin 239
  Kettlebell-Training 241
  Laufzirkel 243
  Leistungssteigernde Mittel 231
  Menschliches Wachstumshormon 234, 237
  Östrogen 240
  Schilddrüsenhormone 239
  Testosteron 235
  Tipp für Anfänger 230
  Trainingsübersicht 233
  Trainingszusammenfassung 240
  Typen 230
Hosen 21-23
Hüftadduktion 98
Hüftbeuger- und Quadrizeps-Dehnung (statisch) 78
Hüftkraft 42
Hügelläufe 53
Hügel-Steigerungsläufe 53
Hummus-Eier 336
Hüpfen 212-213, 216
Hypertrophie 39

I

Im Ofen geröstet (Grünkohl) 360
Im und gegen den Uhrzeigersinn auf dem Balance Board balancieren 94
Inchworm Plank (Raupen-Planke) 54
Infragestellungs-Syndrom 384
injury prevention training 301
Inkomplette Proteine 332
Innovation 10, 13
Inselcortex 257
Inspiration 10, 15
Insulin 239
Intensität 12, 208, 272, 381
Intermediäre Fasern 36, 38, 160, 202
Intermittierendes Training 335
International Society of Sports Nutrition (ISSN) 335
Intervalle und Intervalltraining
  Billat-Intervalle 149
  Cruise- bzw. Langintervall-Training 131
  Definition 27
  Gibala-Intervalle (zwei Workouts) 149
  Herzschlagvolumen, erhöhen 118
  Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 148
  Renntempo-Intervalle 259
  Tabata-Intervalle 148
  Tempowechsel-Intervalle 151
  Timmons-Intervalle 149
  Vermischte Intervalle 151
  Wingate-Intervalle 148

J

Jacke 21
Joggen 49, 186
Joghurt 310, 322, 366

K

Kalium 357
Kalte Avocadosuppe 347
Kalzium 355
Kapillarbetten 120
Kapillaren
  3-Kilometer-Pace-Training 128
  5-Kilometer-Pace-Training 129
  10-Kilometer-Pace-Training 131
  1500-Meter-Pace-Training 126
  Bergwiederholungen 135
  Cruise- bzw. Langintervall-Training 131

Erhöhung des Drucks 121
Langer Lauf 134
Tempo Training 132
Kapillarzone 120
Käse 322, 328, 360
Kekse 365
Kettlebell-Training 241
Kickboxen 165
Kistensprünge 223
Knie 83, 87-88
Kniebeuge mit freien Gewichten 68
Knie hoch 218
Knöchel 99-100
Knochen 84
Knochengewebe(re)modellierung 84
Knorpel 88, 90
Kohlendioxid (CO_2) 176
Kohlenhydrate 319
Ballaststoffe 325
Benötigte Menge 324
Carbo-Loading 12, 179, 251, 325
Der glykämische Index und die glykämische Last 322
Kohlenhydratsupplementierung (Training zur Prävention von Verletzungen) 300-301
Kohlenhydrattypen, Saccharide 320
Komplexe versus einfache Kohlenhydrate 320
Nachteile, wenn Kohlenhydrate ihren Zweck nicht erfüllen 325
Regenerations-Snacks 321
Rezepte
Das Geheimnis gesunder Pfannkuchen 327
Linguine mit Anchovis und mehr 327
Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 328
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 329
Sportler, Beziehung zu Kohlenhydraten 325
Verhältnis zu Protein 183
Kokoswasser 314
Kollagenfasern 86
Kombiniertes Gehen und Joggen 49
Komplementäre Proteine 333
Komplette Proteine 332
Komplexe Kohlenhydrate 320
Konsistenz 260
Kontraktionsgeschwindigkeit 202
Kontraktionskraft 118
Kopfbedeckungen 182
Körperfettanteil 364
Körperliche Gesundheit 5
Körperstabilität 42
Körpertemperatur 180-181, 254
Kraft 41
Kraftaufbau-Phase, in Periodisierung 383
Krafttraining 301, 335
Kraftwerk 139
400-Meter-Pace-Training 149-150
800-Meter-Pace-Training 150-151
Fotoanleitungen 148
Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 148-149
Lauf-Workouts 148
Mitochondriale Biogenese 143
Mitochondrien 141
Tempowechsel- und vermischte Intervalle 151-152
Tipp für Anfänger 140
Trainingskilometer 153
Trainingsübersicht 140
Zusammenfassung 147
Krämpfe 298
Krankheit 237
Kreatinphosphat (CrP) 173
Kreisen 109
Kreuzheben mit der Langhantel 70
Kürbispudding 374
Kurze Bergsprints 228
Kurze Distanzen und hohe Intensität 12
Kurzhantelschwingen 64

L

Lachs 311, 336, 348
Lachs-Meerrettich-Eier 336
Lactat 121, 158-159, 176
Lampenfieber vor dem Rennen 384
Langer Lauf 134, 381
Langsame Glykolyse 175
Langstreckenlauf 51
Laterales Kollateralband 88
Lateral Speed Runners (Seitliche schnelle Laufsprünge) 57
Laufband 163
Lauf-Begriffe 26
Läufe bei mittlerem Tempo 267
Läufe bei Regen (Ausrüstung) 21
Läufe, die der Dauer deines bevorstehenden Wettkampfs entsprechen 259
Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger – Trainingsplan
Nicht wettkampforientiert 274
Wettkampforientiert 276
Laufen bei warmen Temperaturen (Ausrüstung) 21
Laufen mit minimalistischem Schuhwerk 11
Laufen nach Belastungsintensität 390
Läufer mit wenig Zeit 284
Läuferübungen für den Kraftraum 60
Laufevolution 10, 12
Lauf-Fundamentalisten 268
Laufökonomie 27, 207, 209
Laufsocken (Funktions-Laufsocken) 22

Lauftraining
3-Kilometer-Pace-Training 127-128
5-Kilometer-Pace-Training 129
5-Kilometer-Pace-Wiederholungen im Gelände 136
10-Kilometer-Pace-Training 130-131
400-Meter-Pace-Training 149-150
800-Meter-Pace-Training 150-151
1500-Meter-Pace-Training 126-127
Atemtrainer 137
Bergablaufen 53
Bergwiederholungen 135
Cruise- bzw. Langintervall-Training 131-132
Fahrtspiel (Fartlek-Training) für Anfänger 50
Gehen 48
Hochintensives Intervalltraining (HIIT) 148-149
Hügelläufe 53
Hügel-Steigerungsläufe 53
Joggen/Lockeres Laufen 49
Kombiniertes Gehen und Joggen 49
Langer Lauf 134
Langstreckenlauf 51-52
Lockerer Dauerlauf 50-51
Steigerungsläufe 52
Tempo-Training 132-133
Tempowechsel- und vermischte Intervalle 151-152
Trainingskilometer 153
Lauftrends 11
Laufvokabular 25
Laufzirkel 243
Lebensbedrohlich 299
Leckerer Haferbrei 316
Leistungssteigernde Mittel 231
Liegestütze 62, 248
Liegestützsprünge 247
Linguine mit Anchovis und mehr 327
Linsen 311
Lipolyse 177
Lockerer Dauerlauf 50
Losgehen/Losjoggen 96
Losgehen/Losjoggen rückwärts 97
LSD (long slow distance, langer langsamer Lauf) 11
Lufttemperatur 182
Lunge 124

M

Mahlzeiten (Gerichte)
Regenerationsgericht 185-188, 194
vor dem Training 182
Mahlzeiten vor dem Training 182
Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 328
Mandarinen-Mandel-Kuchen 349
Mandeln 310, 321, 349, 361
Marathon
Brennstoff 195
Reduzierung, traditionell 383
Renntempointensität 381
Testlauf 386
Trainingsplan 289
Marching Bridge (Marschierende Brücke) 59
Marsch 211-212
Maximale Herzfrequenz 115, 118
Mayo Clinic 370
MCT (Monocarboxylat-Transporter), Transportproteine 159
Mediales Kollateralband 88
Mediterrane Ernährung 371
Mega-Workouts 268
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 341, 345
Meilenlauf-Renntempo 190
Meniskus 90
Menschliches Wachstumshormon (HGH oder GH) 234, 237
Milchsäure 14, 27, 157
Milch (Schokoladenmilch) 321
Mineralstoffe 352-354
Minimalschuhe 19
Mitochondrien 141
400-Meter-Pace-Training 149
800-Meter-Pace-Training 150
Auslastung 174
Beschreibung 139
Definition 29
Maximieren 143
Muskelgröße 43
Ursprung 141
VO_2max 142
Modell der peripheren Ermüdung 252
Modelliert 84
Moderne Russische Eier auf 6 Arten zubereitet 336
Guacamole-Eier 337
Hummus-Eier 336
Lachs-Meerrettich-Eier 336
Remix des Klassikers 337
Tonnato-Eier 337
Wasabi-Sesam-Eier 336
Monosaccharide 320
Monsterschritte 96
Motivation 3
Ergebnisse 8
Essen 8
Gehirnfunktion 7
Gewichtsabnahme 5
Guter Zweck 7
Hinweise 4
Körperliche Gesundheit 5
Natur 7
Neue Freunde 7
Schrittlänge 7
Skelettmuskelmasse 7
Spaß 8
Stressabbau 5

Tipp für Anfänger 4
Wettkämpfe 7
MP3-Player 23
Muskeldehnungsreflex 45
Muskelfaserbündel 37
Muskelfasern 37
Fast-twitch 36, 38, 160, 202
Intermediäre Fasern 36, 160, 202
Intermediäre Fast-twitch-Fasern 38
Kontraktion 121
Konversion 46
Muskelfaserbereiche 270
Muskelfaserleiter 40-41
Muskelgröße 43
Slow-twitch-Fasern 36, 38, 160, 202
Muskeln 35
Beschädigung 256
Dehnen 44-45
Dynamisches Dehnen 76
Fotoanleitungen 48
Laufen 39
Läuferübungen für den Kraftraum 60
Lauf-Workouts 48
Muskelschmerzen 300
Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF) – PNF-Dehnen 71
Skelettmuskelmasse 7
Statisches Dehnen 77
The Runner 360 54
Tipp für Anfänger 36
Trainingsüberblick 47
Trainingsübersicht 38
Widerstandstraining 42
Muskelspindeln 45
Müsli 322
Müsliriegel 365

N

Nach dem Training auftretende Verletzungen 298
Nachhaltigkeit 269
Nacht, Regeneration 293
Nährhefe 358
Nährstoffe 351
Echte im Vergleich zu verarbeiteten Lebensmitteln 308
Hormone im Gleichgewicht 240
Menschliches Wachstumshormon 237
Mineralstoffe 352-354
Nahrungsergänzungsmittel 352-353
Rezepte
Frühstückspudding mit Banane und Chiasamen 359
Grünkohl, Grünkohl und nochmals Grünkohl (Grünkohl auf 3 Arten zubereitet) 359
Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 361
Weizenkörner-Salat mit Feigen und Feta 360
Vitamine 351-354
Wasser 358
Nahrungsergänzungsmittel 353
Brennstoff in Form von Nahrung 182
Die dunkle Seite von Nahrungsergänzungsmitteln 352
Echte Nahrungsmittel versus 309
Nahrungsmittel 307
Echte Nahrungsmittel 308-309
Echt verpackt 312
Nahrungsergänzungsmittel 309, 311
Produzieren 312, 314
Superfoods 309-310
Verarbeitete Lebensmittel 307, 353
Vertrauen 315
Nasenstreifen 12
Natrium 357
Nervensystem 197
Balance 204, 225
Ermüdung 205
Fotoanleitungen 211
Laufökonomie 207
Plyometrisches Training 219
Propriozeption 203, 225
Rekrutierung motorischer Einheiten 200
Techniktraining 211
Tipp für Anfänger 198
Trainingsübersicht 200
Trainingszusammenfassung 210
Neue Freunde 7
Neuromuskuläre Steuerung 42
Neuronen 197-199
Neutralschuhe 19
Nichtessenzielle Aminosäuren 332
Nicht wettkampforientiertes Training 278
Fortgeschrittene Anfänger (Trainingsplan) 278
Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger (Trainingsplan) 274
Nüsse 342
Nutze verringerten Luftwiderstand 389

O

Oligosaccharide 320
Olivenöl 342
Omega-3-Fettsäuren 341, 345
Omega-6-Fettsäuren 342
Osteoarthritis 83
Osteoblasten 84
Osteoklasten 84
Östrogen 240

P

Paprikaschoten, rot 311
Peptide 230
Perfektes Rennen 392
Periodisierung 14, 383
Phantomschmerz 384

Phosphokreatin-System 173
pH-Wert 155
  Crosstraining 163
  Fotoanleitungen 163
  Milchsäure 157
  Tipp für Anfänger 156
  Trainingsübersicht 158
  Zusammenfassung 161
Pilz-Lasagne 373
Pizza (Kalte Pizza) 322
Plank Pups 57
Plattfüßiges Marschieren 217
Plyometrisches Training (Schnellkrafttraining) 219
PNF-Dehnen der Gesäßmuskulatur 73
PNF-Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur 71
PNF-Dehnen der Hüftadduktoren 74
PNF-Dehnen des Hüftbeugers 75
PNF-Quadrizeps-Dehnen 75
PNF-Waden-Dehnen #1: der Musculus gastrocnemius 72
PNF-Waden-Dehnen #2: der Musculus soleus 73
Polysaccharide 320
Popcorn 365
POSE-Methode 11
Post-run-Übungen 272
Prinzip der Spezifität 40, 161, 302
Propriozeption 29, 203, 225
Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF) 44-45, 71
Protein 178, 331
  Aerobe Energieproduktion 177
  Benötigte Menge 335
  Hormone 230
  Kohlenhydrate 183
  Komplementäre Proteine 333
  Komplette Proteine versus inkomplette Proteine 332
  Pro-Protein-Ernährungspläne 367
  Proteinpulver 333
  Proteinsupplementierung 337
  Proteinsupplementierung (Training zur Prävention von Verletzungen) 300-301
  Quinoa 334
  Rezepte
    Blondies aus weißen Bohnen mit Meersalz 338
    Erdnussbutter-Smoothie 336
    Moderne Russische Eier auf 6 Arten zubereitet 336
  Was sind Aminosäuren? 332
Proteinpulver 333
Puffreis-Snacks 365
Pyruvat-Moleküle 174-175

Q

Quadrizepsdehnung (statisch) 78
Quinoa 334

R

Radfahren auf einem Fahrradergometer 166
Reduzierte Inhibition 202
Reduzierungsphase (Tapering) 382
Regel der Besonderheit 40, 161, 302
Regeneration 291
  Abwärmübungen 293
  Erholungsphasen zwischen Wiederholungen 293
  Erholung vom Alltagstrott 294
  Erholung zwischen den Wettkampfsaisons 295
  Gerichte
    Das Geheimrezept für gesunde Pfannkuchen 186
    Erdnussbutter-Smoothie 194
    Leckerer Haferbrei 185
    Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 188
    Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 187
  Mangelnde Regeneration 268
  Periodisierung 383
  Regeneration über Nacht 293
  Regeneration zwischen intensiven Workouts 294
  Snacks
    Die Top Ten der Regenerations-Snacks 192, 321
    Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 191
    Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 193
    Selbst gemachter Hummus 190
  Tipp für Anfänger 292
  Trainingspläne und 272
Regeneration zwischen intensiven Workouts 294
Rekrutierung motorischer Einheiten 200
Rennen 387
  Belastungsintensität versus Tempo 389
  Pace-Tabelle 393
  Perfektes Rennen 392
  Rennstrategie 388
  Tipp für Anfänger 388
  Von Läufern begangene Fehler 391
Rennstrategie 388
Renntempo-Intervalle 259
Rezepte
  Bananen-Mandel-Smoothie 321
  Blondies aus weißen Bohnen mit Meersalz 338
  Burger aus Quinoa und schwarzen Bohnen 337
  Butternusspudding (oder Kürbispudding) 374
  Das Geheimnis gesunder Pfannkuchen 327
  Ei-Avocado-Sandwich 321
  Ein Hinweis zu »Rezepte für den Aufbau deines Laufkörpers« 315

Erdnussbutter-Smoothie 336
Frisches Ginger Ale 317
Gerösteter Spargel mit verlorenen Eiern 372
Grünkohl, Grünkohl und nochmals Grünkohl (Grünkohl auf 3 Arten zubereitet) 359
1. Schnell sautiert 359
2. Langsam geschmort 360
3. Im Ofen geröstet 360
Haferflocken oder Haferschrot einfach am Morgen zubereitet – die Reiskocher-Methode 316
Kalte Avocadosuppe 347
Leckerer Haferbrei 316
Haferflocken oder Haferschrot einfach am Morgen zubereitet – die Reiskocher-Methode 316
Über Nacht gegarte Haferflocken oder Hafergrütze die Schongarer-Methode 316
Linguine mit Anchovis und mehr 327
Maismehl-Chili-Tortillas gefüllt mit Feta, Mais und schwarzen Bohnen 328
Mandarinen-Mandel-Kuchen 349
Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 361
Moderne Russische Eier auf 6 Arten zubereitet 336
Guacamole-Eier 337
Hummus-Eier 336
Lachs-Meerrettich-Eier 336
Remix des Klassikers 337
Tonnato-Eier 337
Wasabi-Sesam-Eier 336
Pilz-Lasagne 373
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 329
Schokoladen-Rote-Bete-Kuchen 318
Selbst gemachter Hummus 372
Süße und pikante Nüsse 347
Süßkartoffel-Pommes 317
Weizenkörner-Salat mit Feigen und Feta 360
Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 348
Rotation Plank 58
Rote Bete 310, 318
Rote Blutkörperchen (Erythrozyten) 123
Rote Paprikaschoten 311
Rückenplatte 246
Ruhefrequenz 115
Ruhezustand 177
Rumpfstrecker (unterer Rücken) – AIS 108
Runner 360 54
Runner's World 17
Runner's-World 18
Russian Twist (Bauchtwist) 62

S

Salz 313
Sarkomere 39
Sauerstoff 174, 255
Sauerstoffaufnahme-System 142
Saurer pH-Wert 155
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 329
Schilddrüsenhormone (T4 und T3) 239
Schlaf 237, 293
Schmerzen, Muskel 300
Schneeschuhwandern 167
Schnee und extreme Kälte (Ausrüstung) 22
Schnelle Füße 215
Schnelle Glykolyse 174
Schnelles Hüpfen 224
Schnelle Starts 267, 391
Schnelligkeitstraining 11, 174, 267, 382
Schnell sautiert (Grünkohl) 359
Schokolade 318, 329, 365
Schokoladenmilch 321
Schokoladen-Rote-Bete-Kuchen 318
Schokoriegel (Ersatzprodukt) 365
Schuhe 19, 23
Schwimmen 167
Schwitzen 181
Scorpion Fighter 56
Seetang-Snacks, geröstet 366
Sehnen 85
Sehnensteifigkeit 87
Sehnenverletzung 85
Seitenschritte 95
Seitliche Barrieresprünge 224
Seitlicher Ausfallschritt 244
Seitliches Beinheben 244
Seitliches Wippen auf dem Balance Board 94
Seitwärtssprünge 98
Semiessenzielle Aminosäuren 332
Serotonin 256
Set-Point-Theorie 366
Shirts 21, 23
Shorts 20, 23
Sidewinder Plank mit Leg Lift (Seitenwinden-Plank mit Beinheber) 56
Single-Leg Deadlift (Einbeiniges Kreuzheben ohne Gewicht) 58
Skating 168
Skelettmuskulatur 36
Skilanglauf 168
Skorbut 351
Skorpion 248
Slow-twitch-Fasern 38, 160, 202
Snack-Kuchen (Ersatzprodukt) 365
Snacks
8 Möglichkeiten, ungesunde Snacks durch gesunde zu ersetzen 365
Regenerations
Die Top Ten der Regenerations-Snacks 192, 321
Mandel-Kirschkuchen-Haferriegel 191
Scharfe heiße Schokolade mit Ahornsirup 193
Selbst gemachter Hummus 190
Socken 22
Souper 199

South-Beach-Diät 368
Sparker 199
Spaß muss sein 8
Spezifisches Training 40, 161, 302
Spikeschuhe 20
Split-Zeiten 27
Sport-BHs 21, 23
Sportdrinks 314
Springen 218
Sprinten (Laufen im 400-Meter-Renntempo) 192
Spurte spät 389
Squat 68, 241
Squat-Thrust Climbers (Stückstrecken mit Bergsteigerübung) 55
Standumsetzen 69
Statisches Dehnen 44, 77
Stau 160
Steigerungsläufe 52
Step-Aerobic 165
Step-Downs 111
Step-Ups (Aufsteigen) 64
Step-Ups mit Kurzhanteln 65
Steroide 230
Stressabbau 5
Stressfraktur 85
Submaximale Laufgeschwindigkeiten 207
Summation 201
Superfoods 309-310
Supergirl/Superman Plank 59
Süße und pikante Nüsse 347
Süßkartoffeln 311, 317
Süßkartoffel-Pommes 317

T

T3 (Triiodthyronin) 239
T4 (Thyroxin) 239
Tabata-Intervalle 11, 145, 148-149
Tagträumer 112
Tanz/Freestyle Aerobic 165
Techniktraining 211
Temperatur 181-182, 254
Tempo
  Belastungsintensität versus Tempo 389
  Lauftempo-Steigerung über die aerobe Schwelle hinaus 121
  Lufttemperatur 182
  Pace-Tabelle 393
  Trainingsplan – Hinweise 272
Tempolauf 15
  Aufschlüsselung des Energie- und Nährstoffverbrauchs beim Training 188
  Definition 28
  Laufökonomie verbessern 208
  Tempo-Training 132-133
Tempo-Trainingstabelle
  3-Kilometer-Renntempo 128
  5-Kilometer-Renntempo 129
  10-Kilometer-Renntempo 130
  1500-Meter-Renntempo 127
  Cruise- bzw. Lang-Intervalle 132
  Langer Lauf 134
  Tempoläufe 133
Tempowechsel-Intervalle 152
Terrassentraining 14
Testosteron 235
Testrennen 259, 385
Thyroxin (T4) 239
Tights 21
Timmons-Intervall 149
Tipp für Anfänger
  Bedeutung der Regeneration 292
  Dein Rennen 388
  Energieysteme des Laufens 170
  Geschichte des Laufens 10
  Herangehensweise ans Laufen 266
  Herangehensweise an Wettkämpfe 380
  Laufausrüstung 18
  Läufer-Bindegewebe 82
  Läufer-Gehirn 250
  Läufer-Herz-Kreislauf-System 114
  Läufer-Hormone 230
  Läufer-Kraftwerk 140
  Läufer-Nervensystem 198
  Läufer-pH-Wert 156
  Laufmotivation 4
  Laufmuskeln 36
  Laufverletzungen vorbeugen 298
  Laufvokabular 26
Tonnato-Eier 337
Tortilla-Chips 365
Trailschuhe 20
Trainiere deine Renntempointensität 381
Training
  Für den Wettbewerb
    So trainierst du, wenn du wettkampforientiert bist 382
    Wettkampforientiertes Training versus nicht wettkampforientiertes Training 266
  Trainingsprinzipien 269
  Zur Vollendung
    So trainierst du, um ein Rennen erfolgreich zu beenden 381
Training auf der Basis der angestrebten Fitness 268
Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Lauftempos 42
Trainingskilometer 153, 208
Trainingsläufe ohne vorher festgelegte Länge 259
Trainingsplan für fortgeschrittene Anfänger
  5-km-Rennen 286
  10-km-Rennen 287
  Halbmarathon 288
  Marathon 289
  Mit wenig Zeit 284
  Nicht wettkampforientiert 278

Wettkampforientiert 280
Trainingsplan für fortgeschrittene Läufer
5-km-Rennen 286
10-km-Rennen 287
Halbmarathon 288
Marathon 289
Mit wenig Zeit 284
Wettkampforientiert 282
Trainingsplan für Laufeinsteiger
Nicht wettkampforientiert 274
Wettkampforientiert 276
Trainingsplan für Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger
Nicht wettkampforientiert 274
Wettkampforientiert 276
Trainingsplan für wettbewerbsfähige Läufer
Fortgeschrittene Anfänger 280
Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger 276
Routinierte Läufer 282
Trainingsprogramm 271
6-Wochen 5-km-Rennen (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 286
6-Wochen 10-km-Rennen (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 287
6-Wochen Halbmarathon (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 288
8-Wochen Marathon (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 289
12-Wochen fortgeschrittene Anfänger (wettkampforientiert) 280
12-Wochen fortgeschrittene Läufer (nicht wettkamporientiert) 278
12-Wochen Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger (nicht wettkampforientiert) 274
12-Wochen Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger (wettkampforientiert) 276
12-Wochen Läufer mit wenig Zeit (fortgeschrittene Anfänger und routinierte Läufer) 284
12-Wochen routinierte Läufer (wettkampforientiert) 282
Training zum Abschließen eines Rennens 381
Training zur Stärkung der Puffersysteme 159
Transfette 313, 344, 346
Triiodthyronin (T3) 239
Trinkgurt 23
Tritte in den eigenen Po 214

U

Überanalysieren 392
Überbeanspruchungsverletzungen 298
Überlastungsschäden 298
Über Nacht gegarte Haferflocken oder Hafergrütze – die Schongarer-Methode 316
Übertraining 270
Übungen mit dem Foam Roller 103
Übungen zur Verletzungsprävention nach dem Laufen mit Haushaltsutensilien 109
Uhr, abnehmen 258
Uhr, GPS 22
Umfang/Intensität 272
Umgebungsspezifische Ausrüstung 21
Undichte Kalziumkanäle 254
Unfälle 298
Ungesättigte Fette 341
Ungleichmäßiges Tempo 391
Untertrainiert 270
Unterwäsche 22
Urin 358

V

Veränderungen deiner Routine 385
Verarbeitete Lebensmittel 307-308, 353
Verdauungsprobleme 325
Verkürze das Leiden 389
Verletzungen 87, 237, 384
Verletzungen durch Verletzungen 299
Verletzungsprävention
Läuferverletzungen-Typen 298
Tipp für Anfänger 298
Training 299
Trainingspläne und 272
Vermischte Intervalle 151-153
Verpasste Trainingseinheiten 272
Verringerte Reduzierung 383
Vertikale Tiefensprünge 221
Verzögerter Muskelkater 37
Vier-Uhr- und Acht-Uhr-Ausfallschritt 246
Vitamin B6 354
Vitamin B12 354
Vitamin C 351, 354
Vitamin D 355
Vitamine 351-354
Vitamin K 355
VO_2max 14
Beschreibung 142
Definition 27
Laufökonomie 207, 210
Lipolyse 177
Messung 142
Vorderes Kreuzband 87-88
Vorspringen 97
Vor- und Zurückschaukeln auf dem Balance Board 93

W

Wadendehnung (statisch) 79
Wandsitzen 67
Wärme 180-181
Wasabi-Sesam-Eier 336
Was ist ein gesundes Gewicht? (Gewichtsrichtlinien) 364
Wasser 358
Wasserlösliche Vitamine 353
Wassermelonensaft 314

Wasserstoffionen 156, 158
Weight Watchers 368
Weithüpfen 217
Weizenkörner-Salat mit Feigen und Feta 360
Weltrekorde 14
Weste 21
Wettbewerbsfähige Läufer – Trainingsplan
  Fortgeschrittene Anfänger 280
  Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger 276
  Routinierte Läufer 282
Wettkämpfe
  Motivation 7
  Periodisierung 383
  Training für 266, 382
Wettkampf-Pace 382
Wettkampfschuhe und Spikeschuhe 20
Widerstands- oder Fitnessband-Übungen für das Bindegewebe 95
Widerstandstraining 42, 194, 237
Wiederholungen
  5-Kilometer-Pace-Wiederholungen im Gelände 136
  Definition – Wiederholungen/Intervalltraining 27
  Erholungsphasen zwischen Wiederholungen 293
  Regel 270
  Renntempo 208
Wiederholungslauf Nummer 1 244
Wiederholungslauf Nummer 2 245
Wiederholungslauf Nummer 3 246
Wiederholungslauf Nummer 4 247
Windshield Wipers (Scheibenwischer) 58
Wingate 148-149

Z

Zehen auftippen 223
Zehen einziehen – Handtuchübung 109
Zehenheben und -senken im Sitzen 110
Zeitmanagement 268
Zentralnervensystem (ZNS) 198, 200, 256
Ziegenkäse 321
Zitronenrisotto mit Avocado und Lachs 348
Zone-Diät 367
Zucker (versteckter Zucker) 369
Zusätzliche Workouts 272
Zu viel nachdenken 391
Zweibeinige Balance halten auf dem Balance Board 227
Zweibeinige Sprünge 219

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chiasamen, Ahornsirup, Clif Bar Riegel oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

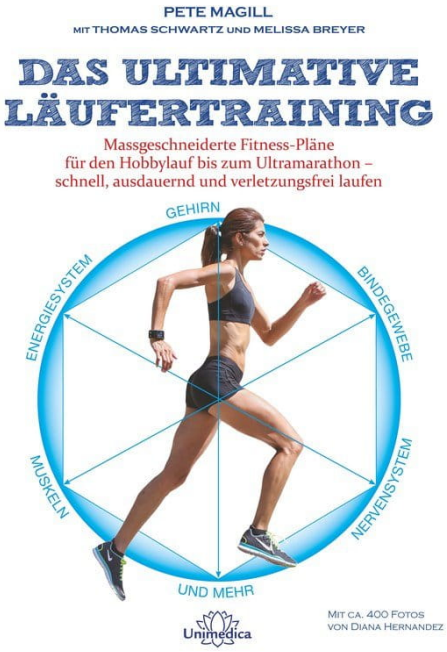
Melissa Breyer

Das ultimative Läufertraining

Massgeschneiderte Fitness-Pläne für den Hobbylauf bis zum Ultramarathon schnell, ausdauernd und verletzungsfrei laufen

464 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de