

# Inhalt

<b>Erster Teil: Interessanter und unterhaltsamer Überblick für Neugierige .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Smart Running: Laufen ist gesund! ... Aber, wie laufe ich gesund? .....</b>	<b>10</b>
<b>2 Die Laufampel: Optimierung von Nutzen und Risiken des Lauftrainings .....</b>	<b>18</b>
2.1 Grundlagen der Trainingslehre im Überblick .....	24
2.2 Die Fitness und ihre Entwicklung mit der Laufampel messen .....	26
2.3 Das Training mit der Laufampel optimieren .....	34
<b>3 Die Laufampel in der praktischen Anwendung .....</b>	<b>38</b>
3.1 Gesundheitsläufer .....	40
3.1.1 Eva läuft sich frei: eine Kurzgeschichte .....	41
3.1.2 Evas Erfolgsrezept .....	55
3.2 Ambitionierte Freizeitläufer .....	71
3.2.1 Michael auf dem Weg zu seiner Bestzeit: eine Kurzgeschichte .....	79
3.2.2 Die Laufampel als smarter Trainingsbegleiter auf dem Weg zum Erfolg .....	88
3.2.3 Die Motivation lenken und dosieren .....	96
<b>4 Erfolge und Misserfolge aus dem Läuferleben im Spiegel der Laufampel .....</b>	<b>99</b>
4.1 Die Laufampel in der Übersicht .....	100
4.2 Ausgewählte Testverläufe .....	102

4.2.1	Entwicklung der Laueffizienz im Jahresverlauf eines älteren Gesundheitsläufers .....	104
4.2.2	Wiedereinstieg in das Laufen nach schwerer Krankheit einer Gesundheitsläuferin .....	108
4.2.3	Misslungene Wettkampfvorbereitung eines ambitionierten Läufers .....	111
4.2.4	Gelungene Wettkampfvorbereitung einer ambitionierten Läuferin .....	113

## **Zweiter Teil: Vertiefende Einblicke für Wissensdurstige 117**

### **5 Die physiologischen Grundlagen der Laufampel ..... 118**

5.1	Der Motor: die Muskulatur .....	119
5.2	Die Energieversorgung: die Stoffwechselprozesse .....	121
5.3	Das Transportsystem: das Herz-Kreislauf-System	124
5.4	Die Software: das autonome Nervensystem .....	127
5.5	Die Laufampel: ein Test zur Messung der aeroben Ausdauerleistung und des Übertrainings .....	131

### **6 Dosierung und Strukturierung von Trainingsreizen . 136**

6.1	Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation .....	137
6.2	Widersprüchliche Empfehlungen: ein zentrales Problem wissenschaftlicher Forschungsmethodik .....	140

### **7 Die Steuerung der Belastungsintensität ..... 146**

7.1	Drei grundlegende Trainingsmethoden .....	148
7.2	Das Grundlagentraining .....	149
7.3	Der Tempodauerlauf .....	149

7.4	Das Intervalltraining .....	150
7.5	Der verzögerte Anstieg der Herzfrequenz .....	151
<b>8</b>	<b>Ein Trainingskonzept in drei Stufen.....</b>	<b>153</b>
8.1	Das Basis-Gesundheitstraining.....	154
8.2	Das Fortgeschrittene-Gesundheitstraining .....	157
8.3	Das Ambitionierte-Lauftraining.....	167
8.4	Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit .....	170
<b>9</b>	<b>Die Kunst sich selbst zu motivieren und zu organisieren.....</b>	<b>172</b>
9.1	Das Motiv: die Quelle der Motivation.....	172
9.2	Die Organisation der Motivation.....	175
<b>10</b>	<b>Gebrauchsanleitung für die Laufampel .....</b>	<b>189</b>
10.1	Durchführung des Tests .....	189
10.2	Auswertung der Testdaten.....	195
<b>11</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>205</b>
11.1	Literatur.....	206
11.2	Übersichten .....	207
11.2.1	Testanleitung.....	207
11.2.2	Stufen der Trainingsdosierung .....	207
11.2.3	Ampelphasentabelle: die Signale der Laufampel und ihre Bedeutung.....	207