

# INNEHÅLL

<b>TACK</b>	<b>5</b>
<b>Inledning</b>	<b>6</b>
Syfte och målgrupp	7
Bokens upplägg	7
<b>Kapitel 1 Introduktion</b>	<b>11</b>
Grundläggande principer	12
Löpare mår bra	15
Referenser	17
<b>Kapitel 2 Fysiologi</b>	<b>19</b>
Lungor	20
Hjärtat	26
Blodet	31
Muskelcellen	35
Energilager	43
Muskel-senkomplexet	45
Nervsystemet	50
Vävnadsanpassning	55
Referenser	56
<b>Kapitel 3 Träning och Prestation</b>	<b>59</b>
Tre variabler	60
Aerob löpning	63
Höghöjdsträning	72
Anaerob löpning	74

Aerobt vs Anaerobt	83
Styrka och stabilitet	87
Teknik	105
Rörlighet	117
Energisystem och prestation	121
Referenser	130

<b>Kapitel 4 Återhämtning</b>	<b>135</b>
Överträning	137
Fyra steg för fysisk återhämtning	138
Referenser	145

<b>Kapitel 5 Planering och tävling</b>	<b>147</b>
Träningsperioder och årsplanering	149
Tävlingsförberedelser och tävlingstaktik	151
Referenser	154

<b>Kapitel 6 Skador, symtom och rehabilitering</b>	<b>157</b>
Generellt om vävnadsskada och prognos	158
Knä	169
Underben	182
Fot och fotled	189
Muskelskador och träningsvärk	203
Referenser	210

<b>Kapitel 7 Material och utrustning</b>	<b>217</b>
Skor	218
Sulor	221
Kompressionsplagg	222
Elastisk sporttejp	223
Referenser	224

<b>Viktiga begrepp</b>	<b>226</b>
------------------------	------------

<b>Sakregister</b>	<b>228</b>
--------------------	------------