

INHALT

Vorwort VII

Dank IX

KAPITEL 1	DIE ENTWICKLUNG DES LAUFENS	1
KAPITEL 2	KARDIOVASKULÄRE UND KARDIORESPIRATORISCHE KOMPONENTEN	11
KAPITEL 3	DER LÄUFER IN BEWEGUNG.....	19
KAPITEL 4	ANPASSUNG AN GESCHWINDIGKEIT UND GELÄNDE.....	27
KAPITEL 5	OBERKÖRPER	35
KAPITEL 6	ARME UND SCHULTERN.....	57

KAPITEL 7 RUMPF	75
KAPITEL 8 OBERSCHENKEL	95
KAPITEL 9 UNTERSCHENKEL UND FÜSSE	117
KAPITEL 10 HÄUFIGE VERLETZUNGEN	135
KAPITEL 11 DIE RICHTIGEN LAUFSCHUHE	157
KAPITEL 12 GANZKÖRPER- TRAINING	169
Übungsübersicht	185
Über die Autoren	187