

# INHALT

Vorwort VII

Dank IX

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

IV

**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