

INHALT

Vorwort von T. J. Murphy	7	
Einleitung	19	
Teil 1		
Kapitel 1	Laufen, ohne zu ermüden	31
Kapitel 2	Zum Laufen geboren	41
Teil 2		
Kapitel 3	Einführung in die Standards	49
Kapitel 4	Standard 1: Neutrale Fußstellung	55
Kapitel 5	Standard 2: Flache Schuhe	69
Kapitel 6	Standard 3: Elastische Brustwirbelsäule	81
Kapitel 7	Standard 4: Effiziente Squattechnik	89
Kapitel 8	Standard 5: Hüftbeugung	101
Kapitel 9	Standard 6: Hüftstreckung	109
Kapitel 10	Standard 7: Sprunggelenkbeweglichkeit	119
Kapitel 11	Standard 8: Aufwärmten und Abwärmten	129
Kapitel 12	Standard 9: Kompressionsstrümpfe	137
Kapitel 13	Standard 10: Schluss mit akuten Schmerzen	143
Kapitel 14	Standard 11: Hydration	159
Kapitel 15	Standard 12: Abspringen und Landen	167
Teil 3		
Kapitel 16	Einführung in die Mobilisationsarbeit	179
Kapitel 17	Mobilisationsübungen	203
Teil 4		
Kapitel 18	Hilfe bei häufigen Laufverletzungen	255
Kapitel 19	Sportmedizin mit Turbo	261
	Ein paar Worte zum Schluss	265
	Laufpower: Hier bilden Sie sich weiter	271
	Quellenangaben	275
	Über die Autoren	279
	Danksagung	281
	Register	283