

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort .....	7	Schritt für Schritt besser laufen .....	35
<b>Keine Angst vor der Technik . . . . .</b>	<b>9</b>	<b>Die Laufbewegung im Detail . . . . .</b>	<b>36</b>
Ihr Schlüssel zur perfekten Lauftechnik . . . . .	10	Der Laufzyklus – vier Phasen, zwei Prozesse, zwei Perspektiven .....	37
Aufgeben gilt nicht! .....	11	Fuß .....	40
Keine Angst vor Lauftechnik .....	11	Becken .....	43
Wo stehen Sie jetzt? .....	13	Hacke .....	49
Perfektion? .....	13	Knie .....	51
So verwenden Sie das Buch .....	13	Arme .....	54
<b>Was man über Lauftechnik wissen muss . . . . .</b>	<b>15</b>	<b>Weitere Optimierungsmöglichkeiten . . . . .</b>	<b>59</b>
»Maschine« Mensch .....	16	Es geht noch besser .....	60
Achsen, Kräfte, Wirkungsgrade –		Besser nie landen! .....	60
Gundbegriffe der Lauftechnik .....	17	Energie sparen! .....	62
Mit maximaler Kraft .....	20	»Geschmeidige« Muskeln .....	63
Zum richtigen Zeitpunkt .....	25	Bewegungsumfang .....	67
In die richtige Richtung .....	31	Immer laufen! .....	69

Hilfe bei Schmerzen .....	73	Das Wichtigste auf einen Blick .....	91
Ein guter Grund, Dinge zu verändern .....	74	Kommandos zum Merken .....	92
Achillessehne .....	75		
Unterer Rücken .....	77		
Kniescheibe .....	80		
Iliotibialband .....	81		
Projekt Laufen .....	85	Die wichtigsten Übungen für Läufer .....	97
Ihr Erfolg .....	86	Allgemeine Informationen .....	98
Meine Erfahrungen .....	86	Dehnung .....	98
Qualität des Techniktrainings .....	87	Kräftigung .....	98
Die richtige Entscheidung .....	87	Mobilisierung .....	98
Bewusstsein .....	87	Übungen für Läufer .....	99
Ziel .....	87	Stichwortverzeichnis .....	124
Geduld .....	88	Über den Autor .....	127
Was ist Erfolg? .....	88	Impressum .....	127
Videosequenzen .....	89		