

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort . . . . . 7

Keine Angst vor der Technik . . . 9

Ihr Schlüssel zur perfekten Lauftechnik . . . 10

Aufgeben gilt nicht! . . . . . 11

Keine Angst vor Lauftechnik . . . . . 11

Wo stehen Sie jetzt? . . . . . 13

Perfektion? . . . . . 13

So verwenden Sie das Buch . . . . . 13

Was man über Lauftechnik  
wissen muss . . . . . 15

»Maschine« Mensch . . . . . 16

Achsen, Kräfte, Wirkungsgrade –  
Grundbegriffe der Lauftechnik . . . . . 17

Mit maximaler Kraft . . . . . 20

Zum richtigen Zeitpunkt . . . . . 25

In die richtige Richtung . . . . . 31

Schritt für Schritt besser  
laufen . . . . . 35

Die Laufbewegung im Detail . . . . . 36

Der Laufzyklus – vier Phasen, zwei Prozesse,  
zwei Perspektiven . . . . . 37

Fuß . . . . . 40

Becken . . . . . 43

Hacke . . . . . 49

Knie . . . . . 51

Arme . . . . . 54

Weitere  
Optimierungsmöglichkeiten . . 59

Es geht noch besser . . . . . 60

Besser nie landen! . . . . . 60

Energie sparen! . . . . . 62

»Geschmeidige« Muskeln . . . . . 63

Bewegungsumfang . . . . . 67

Immer laufen! . . . . . 69

## Hilfe bei Schmerzen . . . . . 73

Ein guter Grund, Dinge zu verändern . . . . 74

Achillessehne . . . . . 75

Unterer Rücken . . . . . 77

Kniescheibe . . . . . 80

Iliotibialband . . . . . 81

## Projekt Laufen . . . . . 85

Ihr Erfolg . . . . . 86

Meine Erfahrungen . . . . . 86

Qualität des Techniktrainings . . . . . 87

Die richtige Entscheidung . . . . . 87

Bewusstsein . . . . . 87

Ziel . . . . . 87

Geduld . . . . . 88

Was ist Erfolg? . . . . . 88

Videsequenzen . . . . . 89

## Das Wichtigste auf einen Blick . . . . . 91

Kommandos zum Merken . . . . . 92

## Die wichtigsten Übungen für Läufer . . . . . 97

Allgemeine Informationen . . . . . 98

Dehnung . . . . . 98

Kräftigung . . . . . 98

Mobilisierung . . . . . 98

Übungen für Läufer . . . . . 99

Stichwortverzeichnis . . . . . 124

Über den Autor . . . . . 127

Impressum . . . . . 127