

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einleitung: Warum laufen?</b> .....      | 9         |
| <b>Ihre Laufroutine</b> .....               | 10        |
| <b>Häufige Laufverletzungen</b> .....       | 16        |
| <b>Die Muskulatur des Körpers</b> .....     | 22        |
| <br><b>DEHNÜBUNGEN</b> .....                | <b>25</b> |
| Quadrizeps dehnen .....                     | 26        |
| Sprinterdehnung .....                       | 27        |
| Ausfallschritt nach vorne .....             | 28        |
| Ausfallschritt nach vorne mit Drehung ..... | 30        |
| Ausfallschritt mit gestreckten Beinen ..... | 32        |
| Vorbeuge mit gespreizten Beinen .....       | 34        |
| Einseitige Vorbeuge im Sitzen .....         | 36        |
| Beidseitige Vorbeuge im Sitzen .....        | 38        |
| Angezogener Kniehub .....                   | 40        |
| Einbeinige Kerze .....                      | 42        |
| Piriformis dehnen .....                     | 44        |
| Oberschenkelzug in Seitenlage .....         | 46        |
| Die Kobra .....                             | 48        |
| Seitdehnung .....                           | 50        |
| Drehsitz .....                              | 52        |
| Überkreuzdehnung im Liegen .....            | 54        |
| Fersensenken/Zehenheben .....               | 56        |
| Fersensenken .....                          | 56        |
| Zehenheben .....                            | 57        |
| Gastrocnemius dehnen .....                  | 58        |
| Soleus dehnen .....                         | 59        |
| Iliotibialband dehnen .....                 | 60        |
| Achillessehne mit Stretchband dehnen .....  | 61        |

Dehnübungen im Sprunggelenksbereich ..... 62

    Wadenbeinmuskel dehnen ..... 62

    Schienbeinmuskel dehnen ..... 63

**ZIEL: PRIMÄRE MUSKELGRUPPEN .....65**

Rumpfbeuge mit Kurzhanteln ..... 66

Hüftstreckung und -beugung ..... 68

    Hüftstreckung ..... 68

    Hüftbeugung ..... 69

Hüftabduktion und -adduktion ..... 70

    Hüftabduktion ..... 70

    Hüftadduktion ..... 71

Sidesteps ..... 72

Überkreuzschritte ..... 74

Kniebeuge ..... 76

Beinheben auf dem Ball ..... 78

Beinheben im Frontstütz ..... 80

Tiefer Ausfallschritt ..... 82

Ausfallschritt mit Stretchband ..... 84

Ausfallschritt mit Kurzhanteln ..... 86

Beinstrecken mit Rotation ..... 88

    Außenrotation ..... 88

    Innenrotation ..... 88

Wandsitz ..... 90

Wandsitz mit Ball ..... 92

Seitlicher Ausfallschritt ..... 94

Absteigen ..... 96

Kniebeuge mit Oberkörperdrehung ..... 98

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>ZIEL: SEKUNDÄRE MUSKELGRUPPEN</b> | <b>IOI</b> |
| Einseitiges Beinkreisen              | 102        |
| Diagonale im Vierfüßlerstand         | 104        |
| Beinheben im Rückstütz               | 106        |
| Schwimmen                            | 108        |
| Gerader Crunch                       | 110        |
| Diagonaler Crunch                    | 112        |
| Crunch mit Beinkick                  | 114        |
| Dreibeiniger Hund                    | 116        |
| Crunch im Stehen                     | 118        |
| Seitlicher Unterarmstütz             | 120        |
| Beinheben aus der Brücke             | 122        |
| Liegestütz                           | 124        |
| Liegestütz auf dem Ball              | 126        |
| Walkout auf dem Ball                 | 128        |
| Rückenstrecken auf dem Ball          | 130        |
| Rückbeuge auf dem Ball               | 132        |
| Bizepscurl                           | 134        |
| Schulterdrücken auf dem Ball         | 136        |
| Trizepsstrecken                      | 137        |
| Seitheben                            | 138        |
| Frontheben und -ziehen               | 140        |
| <b>Workouts</b>                      | <b>142</b> |
| <b>Glossar</b>                       | <b>152</b> |
| <b>Übungsverzeichnis</b>             | <b>156</b> |
| <b>Bildnachweis &amp; Danksagung</b> | <b>160</b> |