

# Inhalt

<b>Einleitung: Warum laufen?</b> . . . . .	9
<b>Ihre Laufroutine</b> . . . . .	10
<b>Häufige Laufverletzungen</b> . . . . .	16
<b>Die Muskulatur des Körpers</b> . . . . .	22
<b>DEHNÜBUNGEN</b> . . . . .	25
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
<b>ZIEL: PRIMÄRE MUSKELGRUPPEN .....</b>	<b>65</b>
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>101</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>