

Was Sie in diesem Buch finden

Was Sie in diesem Buch finden 4

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 66 | 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

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 99

Mobilisierung Rumpf allgemein 103 | Kräftigung Untere Bauchmuskulatur im Sitz 108 | Kräftigung Vorderer Oberschenkel am Boden 112 | Kräftigung Bauch & Rücken 113 | Kräftigung Gesäß und unterer Rücken (Brücke) 114 | Dehnung Brustwirbelsäule 118 | Dehnung Hüftadduktoren 120 | Dehnung Schienbeinmuskulatur 122

Anhang 124

Stichwortverzeichnis 124 | Über den Autor 127 | Impressum 127