

INHALT

Vorwort von Dr. Mark Cucuzzella	9
Zu dieser Ausgabe	13
Einleitung	
Lauflektionen eines T'ai-Chi-Meisters	19
Laufen wie ein Kind	19
ChiRunning versus Power Running	22
Die Entdeckung des ChiRunning	23
T'ai-Chi-Lektionen	26
Wie Sie dieses Buch benutzen	30
Kapitel 1	
ChiRunning: Eine Lauf-Revolution	33
Die Vorteile des Laufens	36
Warum sich so viele Läufer verletzen	37
Power Running: No Pain, No Gain	38
Das Chi in ChiRunning	42

Zwei Verbündete: Die Schwerkraft und die Kraft der Straße	47
Machen Sie das Laufen zu einer Übung	50
Entdeckung und Entfaltung	51
Kapitel 2 Die Prinzipien des ChiRunning: Bewegung im Einklang mit der Natur.....	53
Was passiert, wenn Sie ein universelles Gesetz missachten?.....	54
Mit dem Strom schwimmen	56
Die drei Hauptprinzipien	56
Die in Watte gehüllte Nadel: Ausrichtung und Entspannung	57
Allmählicher Fortschritt: Die schrittweise Entwicklung.....	59
Balance der Bewegung	61
Kapitel 3 Die vier Chi-Skills	65
Konzentration des Geistes	66
Body Sensing: Der Schnellzugang zu Ihrem Körper	70
Die Atmung: Zapfen Sie Ihr Chi an	76
Entspannung: Der Weg des geringsten Widerstands	80
Kapitel 4 Form Focuses: Die Grundelemente der Technik	85
Teil 1: Ein Überblick über die ChiRunning-Technik	85
Teil 2: Die Form Focuses.....	90
Die Haltung	90
Die Neigung: Laufen mit Hilfe der Schwerkraft.....	107
Form Focuses für den Unterkörper	113
Die Beckenrotation	124
Form Focuses für den Oberkörper	128
Gänge, Schrittfrequenz und Schrittänge	135
Und jetzt geht's los: Wir schnüren die Laufschuhe	141
Die Form Focuses im Überblick	144
Kapitel 5 Die ChiRunning-Laufschule	149
Die Phasen des Lernprozesses.....	152
Lernprogramm für Anfänger.....	155

Lernprogramm für Fortgeschrittene	157
Zehn Lektionen zum Erlernen der ChiRunning-Technik	159
Ein Leben nach den Lektionen	166
Kapitel 6 Ihr individuelles Trainingsprogramm	171
Die Formel für den Erfolg.....	171
Die drei Entwicklungsstufen:	
Technik, Distanz und Geschwindigkeit	172
Wie Sie ein Trainingsprogramm entwerfen	176
Ein ausgewogenes Trainingsprogramm speziell für Sie	182
Andere Trainingsformen für Läufer	191
Entwickeln Sie Ihr Trainingsprogramm weiter: Was, wann, wie viel ..	192
Krankheit und Laufen	197
Schuhe und Zubehör.....	197
Kapitel 7 Anstiege, Querfeldein und Laufbänder	207
Bergauf laufen	208
Bergab laufen.....	214
Querfeldein: Eine wohltuende Sucht	219
Auf dem Laufband	222
Kapitel 8 Vor und nach dem Laufen	227
Vor dem Lauf	228
Nach dem Lauf	244
Kapitel 9 Verletzungsprobleme: Prävention und Genesung.....	253
Der Unterschied zwischen produktivem	
und unproduktivem Unbehagen.....	255
Übertreiben Sie es nicht	257
Gängige Laufverletzungen	258
Kapitel 10 Höchstleistungen und wettkampfspezifisches Training	281
Wettkämpfe	282

	Wettkampfspezifisches Training	284
	Tipps für Ihr Training	288
	Tipps für den Wettkampftag	294
	Tipps für Triathleten	296
	Einen Marathon laufen	298
Kapitel 11	ChiRunning und Ernährung	301
	Die Ernährung und die Prinzipien des ChiRunning	302
	Die Lebensmittelpyramide	305
	Nicht-Identifikation	307
	Praktische Tipps für eine gute Ernährung.....	308
	Laufen und abnehmen	311
Kapitel 12	Laufen Sie, wie Sie leben – Leben Sie, wie Sie laufen	313
	Grundsätze des ChiLiving	317
	Neue Türen öffnen.....	318
Anhang	Übersicht über die in diesem Buch angesprochenen Muskeln	321
	Danksagung.....	323
	Sachregister	325