

## Stichwortverzeichnis

### A

ABC-Übungen 157  
Abrollphase 83  
Abstoßphase 83  
Achillessehne 309  
Achillodynie 308  
Adduktoren 126  
Adduktoren-Syndrom 327  
Arbeitsplatz 46  
Asphalt 47  
Atem 18, 285  
Atemmuskulatur 25  
Atempause  
– kontrollierte 290  
Atemtyp 289  
Atmung 284  
– Wellenrhythmus 282  
Aufwärmen 35  
Ausdauerleistung 23  
Auto-Elongation 155  
autonomes Nervensystem 55

### B

Ballaststoffe 270  
Bänderriss 310  
Bänderzerrung 310  
Bandscheibenvorfall 328, 329  
Barfuß 62  
Barfußlaufen 164, 305  
Barfußschuh 66, 68  
Bauchatmung. Siehe  
  auch Zwerchfellatmung  
Bauchfett 56  
Beckenschiefstand 324, 326, 335  
Beckenstabilität 100, 116, 155  
Beckentiefstand 321  
Beinachsen 117, 155, 190  
Beinhub 95, 243, 245, 246  
Beinlängendifferenz 325  
Beinspirale 192  
Belastungspyramide 26  
Bergab-Lauf 52  
Bergauf-Lauf 238  
Beweglichkeit 114  
Bio-Marker 106  
BOLT-Test 290  
Bremsbelastung 53  
Brustkorb 336

### C

Cardiac-Locomotor-Synchronisation 292  
Cool-Down 35

### D

Dehnen 122  
– dynamisch-aktives 156  
Denken  
– assoziatives 75  
– dissoziatives 75

Depressionen 13

Diagonalatmung 213  
Downbeat 282  
Druckentlastung 71  
Dysplasie 320

### E

Einbeinstand 42, 252  
Einlagen  
– orthopädische 69  
Eiweiße 270  
Endorphine 13, 280  
Energiedichte 266  
Energie-Level 265  
Entzündung 56  
Ernährung  
– naturbelassen 262  
Evolution 15

### F

Facettengelenke 330  
Fahrtenspiel 36  
Faszientraining 282  
Faszitis 308  
Fehlertoleranz 33  
Ferse 50  
Fersenbein 185  
Fersenlot 103  
Fersensporn 308  
Fette 272  
Fettverbrennung-Stoffwechsel 30, 275  
Fettverteilung 21  
Finnennbahn 48  
Fitnessstudio 131  
Flachrücken 332  
Flow 280  
Fünffingerschuhe 68  
Funktionstraining 157  
Fuß  
– Hohl- 305  
– Knick- 305  
– Platt- 305  
– Rezeptoren 60  
– Senk- 306  
– Verschraubung 183  
– Vorfuß 105  
Fußaufsatz 52  
Fußlandung 91  
Fußspirale 183  
Fußstellung 96, 313

### G

Ganganalyse 80  
Gefühle 294  
Gehirn 18  
Glukoseverbrennung 275  
Glutealmuskulatur 125  
Glykämischer Index 277  
Großzehengrundgelenk 311

### H

Halbkniestand 206  
Hallux rigidus 304  
Hallux valgus 304  
Hamstrings 123, 326  
Heißhunger 266  
Herzschlag 291  
Hirnhälften 297  
Hirnwellen 297  
Hochintensives Intervaltraining 276  
Hohlkreuz 115, 324  
Homo sapiens 15  
Hopserlauf 197  
horizontale Dysbalance 117  
Hüftarthrose 322  
Hüftbeuger 124  
Hüftbeweglichkeit 315  
Hüftgelenk 101  
Hüft-Impingement 320  
Hüftstreckung 93, 156, 230  
– fehlende 115  
– ungenügend 94, 320  
Hügelläufe 45  
Hyperpronation 50, 71, 306, 310  
Hypoxietraining 286

### I

iliotibiales Band 326  
Immunsystem 54  
Infekte 56  
Intervalfasten 267  
ISG-Blockade 325

### J

Jumper's Knee 314

### K

Kadenz 53, 86, 155, 161, 162, 165  
Kaloriendichte 266  
Killerzellen 54  
Kinematik 144  
Kinesio-Tape 312  
Kinetik 145  
Kneeling-In 312  
Knierarthrose 318  
Kniebeugewinkel 54  
Kniebeugung 92  
Kniegelenk 316  
Kniescheibe 312  
Kohlendioxid 286  
Kohlenhydrate 269, 277  
Kondition 20  
– periphere 24  
– zentrale 24  
Konstitution 20, 21  
Koordination 40, 43  
Kopfhaltung 339  
Körperbau 23  
Körperelastizität 38

Körperrhythmik 293  
 Kraftaufbau 132  
 Kraftausdauer 132  
 Krafttraining 131  
 Krallenzehen 304  
 Kreuzband 316  
 Kreuzgänger 14, 15, 155  
 Kreuzkoordination 90, 155

**L**

Landephase 83  
 Längsgewölbe 155, 180, 185, 188  
 Laufausdauer 35  
 Laufband 48  
 Laufbewegung  
 – Phasen 83  
 Laufdidaktik 160  
 Läuferknie 314  
 Lauffrequenz 160  
 Laufkadenz 53  
 Laufmeditation 13  
 Laufschuhe 64  
 Laufstil 80  
 – aktiv 48  
 – passiv 48  
 Laufstrecke 47  
 Lauftechnik 80, 144, 155  
 Lauftempo 51  
 Leistungssteigerung 27, 30  
 Leistungszuwachs 55  
 Leitertraining 166

**M**

Marathon 26, 55, 76, 110, 128, 302  
 Maximalpuls 107  
 Meniskus 316  
 Meniskusriss 317  
 Metatarsalgie. Siehe auch Spreizfuß  
 Metronom 73  
 Minimalschuh 68  
 Misstritt 63, 310  
 Mobilität 156  
 Morton-Neurom 304  
 Motivation 25, 75  
 Mundatmung 288  
 Musik 74  
 Muskeln  
 – phasisch 119  
 – phasische 120  
 – tonische 119  
 Muskelstimulation 71

**N**

Nasenatmung 287  
 Natural Running 58

**O**

O-Beine 69, 312  
 Omega-3-Fettsäuren 272  
 Omega-6-Fettsäuren 272  
 Organ-Check 109

Outdoor-Training 158  
 Overcrossing 94, 101

**P**

Passgang 16  
 Peronealsehnen 309  
 Piriformis 326  
 Profiläufer 31  
 Proteine. Siehe auch Eiweiße  
 Pulsuhr 73

**Q**

Quergewölbe 170, 172

**R**

Regeneration 24, 28, 55  
 Resilienz 13  
 Rhythmus 74  
 Ruheatmung 285  
 Ruhepuls 30  
 Rumpfkräftigung 136, 139  
 Rumpfspannung 214  
 Rundrücken 336  
 Runner's Flow 279  
 Runner's High 13, 280, 281

**S**

Sauerstoff 18, 284, 285, 288, 290  
 Schmerz 158  
 Schrittfrequenz 27, 155, 293, 309  
 Schrittänge 86  
 Schulter-Impingement 339  
 Schultern 156, 338  
 Sehnen 284  
 – überlastete 308  
 Seilspringen 186  
 sensomotorische Einlagen 328  
 Sesamoiditis 304  
 Skoliose 334  
 Slow Motion Video 81  
 Solarplexus 52  
 Spielbeinphase 83, 84, 95  
 Spinalkanal 330  
 Spinalkanalstenose 332  
 Spinaldynamik 72, 143  
 Spiralprinzip 14  
 Spreizfuß 303  
 Sprints 40, 41, 52  
 Sprunggelenk 310  
 Spurbreite 97  
 Spurtrue 193  
 Stabilität 116, 157  
 Standbein 92  
 Standbeinachse 83, 98, 102  
 Stärke 270  
 Stoffwechseltyp 263  
 Stoßdämpfung 65  
 Stressfraktur 305  
 Superkompensation 28, 30  
 Supinationsstütze 71  
 Supinationstrauma 183, 307, 310

**T**

Techniktraining 158  
 Tempolauf 52  
 Tensegrity-Prinzip 17  
 Tibialis 308  
 Tibiaplateau 316  
 Tieflader 94  
 Trail Running 48  
 Trainingsintensität 55  
 Trainingspause 29  
 Trainingsphysiologie 29  
 Trainingspläne 148  
 – ambitionierte Läufer 151  
 – Einsteiger 149  
 – Fortgeschrittene 150  
 – medical 153  
 Trainingspyramide 302  
 Trainingsreiz 28, 30  
 Trainingszustand 54  
 Traktus-Muskel 326  
 Transfette 274  
 Trendelenburg 101, 324  
 Trinken 267

**U**

Übergewicht 20  
 Upbeat 282

**V**

Varianten-Training 157  
 Verdauung 265  
 Vertikale Disharmonie 117  
 Vorfuß 171  
 Vorfuß-Impuls 155  
 Vorfußlaufen 49, 305  
 Vorlage 156, 250

**W**

Warnsignale 303  
 Wirbelsäule 52  
 – Länge 89, 335  
 Wirbelsäulenaufrichtung 210

**X**

X-Beine 69, 312

**Y**

Yogi 285, 287

**Z**

Zehen 176  
 Zirkumduktion 94, 99  
 Zweibeinstand 200  
 Zwerchfellatmung 289

**6**

6-Monatsregel 316