

INHALT

Vorwort	8
1 Der menschliche Fuß	10
1.1 Funktionen des Fußes	11
1.2 Aufbau des Fußes	15
2 Was ist eine Plantarfasziitis?	26
2.1 Von Muskeln und Faszien	26
2.2 Die myofasziale Kette der Körperrückseite	28
2.3 Die Plantarfaszie	29
2.4 Plantarfasziitis	30
2.5 Behandlungsmethoden	32
3 Wie ist das Übungsprogramm aufgebaut?	34
4 Das Grundlagenprogramm	36
5 Zusätzliche Übungen für die Plantarfaszie	51
6 Übungen für die gesamte Rückenseite	54
7 Wellnessprogramm für Ihre Füße	61
8 Kräftige und gesunde Füße	64
9 Plantarfasziitis und (Lauf-)Sport?	84

10 Exkurs: Verwandte Verletzungen	87
10.1 Haglund-Ferse	88
10.2 Achillessehnenschmerzen	90
11 Trainingspläne	93
11.1 Vorbemerkungen zu den Trainingsplänen	93
11.2 Elemente der Trainingspläne	94
11.3 Die Trainingspläne für Nichtsportler	103
11.4 Trainingspläne für Läufer mit zwei Trainingseinheiten pro Woche	104
11.5 Trainingspläne für Läufer mit drei Trainingseinheiten pro Woche	108
11.6 Trainingspläne für Läufer mit vier Trainingseinheiten pro Woche	112
Anhang	116
1 Literaturverzeichnis	116
2 Bildnachweis	118