

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 1 Historie – der Lauf der Evolution</b>	<b>10</b>
Startschuss	10
Die Entwicklung des Laufsports	15
<b>Kapitel 2 Lauftechnik</b>	<b>18</b>
Lernen Sie fliegen!	18
Der Zivilisationslaufstil	19
Laufen ist kein schnelles Gehen	21
Fußaufsatz – überflüssiges Streitthema	25
Die ideale Lauftechnik	28
Moderne Diagnostik am Beispiel eines Sitzers	36
<b>Kapitel 3 Biomechanik</b>	<b>40</b>
So funktioniert Ihr Bein: die Gelenkkette der unteren Extremität	40
Beuger- und Streckerkette: Die Laufbewegung verstehen	46
Die Phasen des Laufens: natural running hochkomplex	48
natural running mal halblang	53
<b>Kapitel 4 Laufschuhe</b>	<b>54</b>
Ein Schuh macht Sie nicht besser	54
Klassische Laufschuhe	54
Die klassischen Laufschuh-Kategorien	62
Das Schuhtuning: Schlitzen und Schleifen	65
Innovative Schuhkonzepte	67
<b>Kapitel 5 Einlagen</b>	<b>74</b>
Die orthopädische Einlage – mit oder ohne?	74
Unterschiede bei orthopädischen Einlagen	77
Barfuß ohne Einlagen?	80
<b>Kapitel 6 natural running barfuß</b>	<b>84</b>
Endlich: Laufen ohne Schuhe	84
Spezialübungen für Barfußläufer	90

<b>Kapitel 7</b>	<b>natural running im Schuh</b>	<b>94</b>
Besser laufen auf der Straße		94
Das KKS-System		104
Laufkraft		106
Koordination		108
Stretching		110
Trainingsplanung: Zaubermittel Abwechslung		113
<b>Kapitel 8</b>	<b>Verletzungen</b>	<b>116</b>
Laufende Prophylaxe		116
Vorderer Knieschmerz		120
Vorderes Schienbeinkantensyndrom		121
Mediales Schienbeinkantensyndrom		122
Achillessehnenentzündung		123
Spreizfuß		126
Fersensporn (Plantarfasziitis)		127
<b>Nachwort</b>		<b>128</b>
<b>Anhang</b>		<b>130</b>
Übungsverzeichnis		130
FootPerformance »sport«		132
FootPerformance »medical«		135
Index		138
Bildnachweis		139