

Inhalt

Vorwort	5
Kapitel 1 Historie – der Lauf der Evolution	10
Startschuss	10
Die Entwicklung des Laufsports	15
Kapitel 2 Lauftechnik	18
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
Kapitel 3 Biomechanik	40
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
Kapitel 4 Laufschuhe	54
Ein Schuh macht Sie nicht besser	54
Klassische Laufschuhe	54
Die klassischen Laufschuh-Kategorien	62
Das Schuhtuning: Schlitzen und Schleifen	65
Innovative Schuhkonzepte	67
Kapitel 5 Einlagen	74
Die orthopädische Einlage – mit oder ohne?	74
Unterschiede bei orthopädischen Einlagen	77
Barfuß ohne Einlagen?	80
Kapitel 6 natural running barfuß	84
Endlich: Laufen ohne Schuhe	84
Spezialübungen für Barfußläufer	90

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