

Ready to Run

Entfessele dein natürliches Laufpotenzial

Dr. Kelly Starrett

mit **T. J. Murphy**

riva

INHALT

	Vorwort von T. J. Murphy	7
	Einleitung	19
Teil 1	Kapitel 1 Laufen, ohne zu ermüden	31
	Kapitel 2 Zum Laufen geboren	41
Teil 2	Kapitel 3 Einführung in die Standards	49
	Kapitel 4 Standard 1: Neutrale Fußstellung	55
	Kapitel 5 Standard 2: Flache Schuhe	69
	Kapitel 6 Standard 3: Elastische Brustwirbelsäule	81
	Kapitel 7 Standard 4: Effiziente Squattechnik	89
	Kapitel 8 Standard 5: Hüftbeugung	101
	Kapitel 9 Standard 6: Hüftstreckung	109
	Kapitel 10 Standard 7: Sprunggelenkbeweglichkeit	119
	Kapitel 11 Standard 8: Aufwärmen und Abwärmen	129
	Kapitel 12 Standard 9: Kompressionsstrümpfe	137
	Kapitel 13 Standard 10: Schluss mit akuten Schmerzen	143
	Kapitel 14 Standard 11: Hydration	159
	Kapitel 15 Standard 12: Abspringen und Landen	167
Teil 3	Kapitel 16 Einführung in die Mobilisationsarbeit	179
	Kapitel 17 Mobilisationsübungen	203
Teil 4	Kapitel 18 Hilfe bei häufigen Laufverletzungen	255
	Kapitel 19 Sportmedizin mit Turbo	261
	Ein paar Worte zum Schluss	265
	Laufpower: Hier bilden Sie sich weiter	271
	Quellenangaben	275
	Über die Autoren	279
	Danksagung	281
	Register	283