

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT VON STÉPHANE PALAZZETTI, TRAINER	9
---	----------

PROLOG

»RICHTIG LAUFEN« KANN MAN LERNEN	13
Minimalismus: eine alt(hergebracht)e Praxis in neuen Schuhen?	16
So optimieren Sie Ihre Lauftechnik	17

KAPITEL 1

LAUFEN HEISST WÄHLEN	19
1. Die verschiedenen Lauftechniken	20
2. Die Lauftechnik ändern, um Verletzungen vorzubeugen	36
3. Die Lauftechnik ändern, um Fortschritte zu machen	38
4. Die Lauftechnik ändern, um die Muskulatur harmonisch zu entwickeln	39
5. Die Lauftechnik ändern, um mehr Freude am Laufen zu haben	40

KAPITEL 2

DEN »ANTRIEB« WEITER NACH OBEN VERLEGEN	43
Die Elastizität der Muskeln und Sehnen	44
Die Gesäßmuskeln als Antrieb	45
1. Der Abprall	46
2. Der spinale Antrieb	48
3. Der Pendelantrieb (oder die Wippe)	52
4. Die Schwerkraft	53
5. Die Entlastung	55

KAPITEL 3

DIE SECHS SCHLÜSSELELEMENTE DER MITTELFUSSLAUFTECHNIK	57
1. Gerade Haltung	57
2. Aktives Einbeziehen des Oberkörpers	60
3. Eine typische Bewegungsbahn (Stichwort: Schnabelschuh)	63
4. Das Beugen der Knie	65
5. Das Aufsetzen des Fußes auf dem Vorfuß statt auf der Ferse	66
6. Eine relativ hohe Schrittfrequenz	76

KAPITEL 4

WIE STELLT MAN DIE LAUFTECHNIK ERFOLGREICH UM?	79
1. Die einzuhaltenden Regeln	80
2. Die Pyramide des Light Feet Runnings	94
3. Ihr individuelles Tempo	96

KAPITEL 5

IN 12 WOCHEN ZUR ÖKONOMISCHSTEN UND SCHONENDSTEN LAUFTECHNIK	111
Tipps und Tricks	111
12-Wochen-Plan als Orientierungshilfe	114

KAPITEL 6

FRAGEN – ANTWORTEN	123
Reduziert sich das Verletzungsrisiko durch das Light Feet Running?	123
Welcher Schuhtyp eignet sich am besten?	124
Brauchen wir eine Übergangsphase?	130
Bedeutet Light Feet Running, »minimalistisch« zu laufen?	131
Kommt das Light Feet Running dem »natürlichen« Laufen gleich?	131
Ist das Light Feet Running mit jedem Tempo vereinbar?	132

Werden wir durch das Light Feet Runniung schneller laufen?	133
Wie gut bewältigen wir Steigungen und Gefälle?	135
Hilft Light Feet Running gegen Wadenschmerzen?	136

EPILOG

EUREKA!	139
Gut, besser, am besten	140
Freude am Laufen	140
Unterwegs zu neuen Empfindungen	141

ANHANG

SPEZIFISCHES MUSKELTRAINING	145
DIE PYRAMIDE DES LIGHT FEET RUNNINGS	155
BIBLIOGRAFIE	159