

INHALT

Vorwort VII

Dank IX

- KAPITEL 1 DIE ENTWICKLUNG
DES LAUFENS 1**
- KAPITEL 2 KARDIOVASKULÄRE UND
KARDIORESPIRATORISCHE
KOMPONENTEN 11**
- KAPITEL 3 DER LÄUFER
IN BEWEGUNG 19**
- KAPITEL 4 ANPASSUNG AN
GESCHWINDIGKEIT
UND GELÄNDE. 27**
- KAPITEL 5 OBERKÖRPER 35**
- KAPITEL 6 ARME UND
SCHULTERN 57**

KAPITEL	7	RUMPF	75
KAPITEL	8	OBERSCHENKEL	95
KAPITEL	9	UNTERSCHENKEL UND FÜSSE	117
KAPITEL	10	HÄUFIGE VERLETZUNGEN	135
KAPITEL	11	DIE RICHTIGEN LAUFSCHUHE	157
KAPITEL	12	GANZKÖRPER- TRAINING	169

Übungsübersicht 185

Über die Autoren 187