

Perfekte Lauftechnik



Schneller durch gezieltes Training

WOLFGANG BUNZ

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort 7

Keine Angst vor der Technik . . . 9

Ihr Schlüssel zur perfekten Lauftechnik . . . 10

Aufgeben gilt nicht! 11

Keine Angst vor Lauftechnik 11

Wo stehen Sie jetzt? 13

Perfektion? 13

So verwenden Sie das Buch 13

Was man über Lauftechnik
wissen muss 15

»Maschine« Mensch 16

Achsen, Kräfte, Wirkungsgrade –

Gundbegriffe der Lauftechnik 17

Mit maximaler Kraft 20

Zum richtigen Zeitpunkt 25

In die richtige Richtung 31

Schritt für Schritt besser
laufen 35

Die Laufbewegung im Detail 36

Der Laufzyklus – vier Phasen, zwei Prozesse,
zwei Perspektiven 37

Fuß 40

Becken 43

Hacke 49

Knie 51

Arme 54

Weitere
Optimierungsmöglichkeiten . . 59

Es geht noch besser 60

Besser nie landen! 60

Energie sparen! 62

»Geschmeidige« Muskeln 63

Bewegungsumfang 67

Immer laufen! 69

13:3299



Hilfe bei Schmerzen 73

Ein guter Grund, Dinge zu verändern 74

Achillessehne 75

Unterer Rücken 77

Kniescheibe 80

Iliotibialband 81

Projekt Laufen 85

Ihr Erfolg 86

Meine Erfahrungen 86

Qualität des Techniktrainings 87

Die richtige Entscheidung 87

Bewusstsein 87

Ziel 87

Geduld 88

Was ist Erfolg? 88

Videsequenzen 89

Das Wichtigste auf einen Blick 91

Kommandos zum Merken 92

Die wichtigsten Übungen für Läufer 97

Allgemeine Informationen 98

Dehnung 98

Kräftigung 98

Mobilisierung 98

Übungen für Läufer 99

Stichwortverzeichnis 124

Über den Autor 127

Impressum 127

