

# Starrett K / Murphy T.J. Ready to Run

Leseprobe

[Ready to Run](#)

von [Starrett K / Murphy T.J.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b19038>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# INHALT

---

---

|               |   |     |
|---------------|---|-----|
|               | Vorwort von T. J. Murphy                                    | 7   |
|               | Einleitung  | 19  |
| <b>Teil 1</b> | <b>Kapitel 1</b> Laufen, ohne zu ermüden                    | 31  |
|               | <b>Kapitel 2</b> Zum Laufen geboren                         | 41  |
| <b>Teil 2</b> | <b>Kapitel 3</b> Einführung in die Standards                | 49  |
|               | <b>Kapitel 4</b> Standard 1: Neutrale Fußstellung           | 55  |
|               | <b>Kapitel 5</b> Standard 2: Flache Schuhe                  | 69  |
|               | <b>Kapitel 6</b> Standard 3: Elastische Brustwirbelsäule    | 81  |
|               | <b>Kapitel 7</b> Standard 4: Effiziente Squattechnik        | 89  |
|               | <b>Kapitel 8</b> Standard 5: Hüftbeugung                    | 101 |
|               | <b>Kapitel 9</b> Standard 6: Hüftstreckung                  | 109 |
|               | <b>Kapitel 10</b> Standard 7: Sprunggelenkbeweglichkeit     | 119 |
|               | <b>Kapitel 11</b> Standard 8: Aufwärmen und Abwärmen        | 129 |
|               | <b>Kapitel 12</b> Standard 9: Kompressionsstrümpfe          | 137 |
|               | <b>Kapitel 13</b> Standard 10: Schluss mit akuten Schmerzen | 143 |
|               | <b>Kapitel 14</b> Standard 11: Hydration                    | 159 |
|               | <b>Kapitel 15</b> Standard 12: Abspringen und Landen        | 167 |
| <b>Teil 3</b> | <b>Kapitel 16</b> Einführung in die Mobilisationsarbeit     | 179 |
|               | <b>Kapitel 17</b> Mobilisationsübungen                      | 203 |
| <b>Teil 4</b> | <b>Kapitel 18</b> Hilfe bei häufigen Laufverletzungen       | 255 |
|               | <b>Kapitel 19</b> 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 |



Starrett K / Murphy T.J.

[Ready to Run](#)

Entfesse dein natürliches Laufpotenzial

288 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)