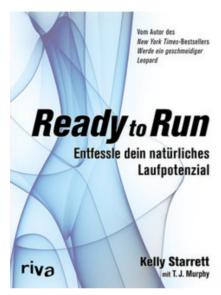
Starrett K / Murphy T.J. Ready to Run

Leseprobe

Ready to Run von Starrett K / Murphy T.J. Herausgeber: Riva Verlag



http://www.unimedica.de/b19038

Sie finden bei <u>Unimedica</u> Bücher der innovativen Autoren <u>Brendan Brazier</u> und <u>Joel Fuhrmann</u> und <u>alles für gesunde Ernährung</u>, <u>vegane Produkte</u> und <u>Superfoods</u>.

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
http://www.unimedica.de



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



Starrett K / Murphy T.J.

Ready to Run

Entfessle dein natürliches Laufpotenzial

288 Seiten, kart. erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de