

Starrett K / Murphy T.J. Ready to Run

Leseprobe

[Ready to Run](#)

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

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19038>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.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](#)

Entfesse dein natürliches Laufpotenzial

288 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de