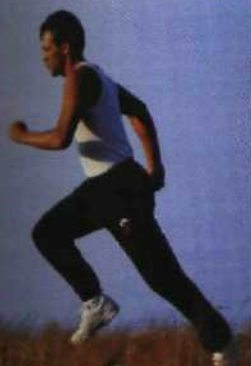


Dagny Scott Barrios

# Sportverletzungen

Das Handbuch für Läufer



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

**RUNNER'S**  
WORLD  
DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT



796.42.01



# Inhalt

Dank .....	6
Einleitung .....	7
<b>1. Kapitel</b>	
Rund um die Verletzungen: Die große Bedeutung von kleinen Dingen .....	9
<b>2. Kapitel</b>	
Die Grundregeln: So trainiert man richtig .....	23
<b>3. Kapitel</b>	
Schuhe: Das Wichtigste für einen Läufer .....	41
<b>4. Kapitel</b>	
Stretching: In den Körper investieren .....	57
<b>5. Kapitel</b>	
Kräftigung: Das Tüpfchen auf dem i .....	65
<b>6. Kapitel</b>	
Crosstraining: Die Versicherungspolice für den Läufer .....	77
<b>7. Kapitel</b>	
Die Kraft der Natur: Wenn es heiß ist, wenn es kalt ist .....	91
<b>8. Kapitel</b>	
Verletzt – was nun? So behandelt man die häufigsten Läuferverletzungen ..	105
<b>9. Kapitel</b>	
Alternative Behandlungsmethoden: Über die konventionelle Medizin hinausgehen .....	135
<b>10. Kapitel</b>	
Die Einstellung ist alles: Die emotionale Seite von Verletzungen .....	147
<b>11. Kapitel</b>	
Der neue Sicherheitsgrundsatz: Beginne langsam, bleibe gesund .....	161
<b>12. Kapitel</b>	
Junge Läufer: Mit Blick in die Zukunft .....	177
<b>13. Kapitel</b>	
Läuferinnen: Spezifische Gesundheitsprobleme .....	191
<b>14. Kapitel</b>	
Die älteren Läufer: Lang mögen sie laufen .....	207
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>216</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>232</b>