

796.42
796.41

Dr. med. Gerd Schnack

INTENSIV STRETCHING für Läufer

**Mit praktischem
Gesundheitsbegleiter**

sportinform

796.42

Inhalt

Zu diesem Buch	7
Die Qualität unserer Muskulatur	7
Zurück zu den natürlichen Körperausdrucksformen	8
Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben	10
Die zehn Vorteile der Intensivstretchingmethode	12
Die typische Trainingsreaktion der Laufmuskulatur	13
Versorgungskrisen der kraftübertragenden Sehnen.....	13
Spannungsabbau und Verkürzungsausgleich	14
Lokalisation von Problemzonen beim Läufer	18
Problemzone Becken und Wirbelsäule: die Bedeutung von »Mister I«	18
Ausgleichstraining gegen Hohlkreuzbildung	30
Problemzone Kniegelenk.....	37
Problemzone Unterschenkel und Achillessehne	44
Intensivstretching für Läufer	61
Wirkungsweise und Zeiteinteilung der Intensivstretchingmethode.....	61
Lokalisation der Dehnungsanwendung nach der Intensivstretchingmethode.....	65
Die beiden grundlegenden Formen der Intensivstretchingmethode.....	75
Bestimmung der verkürzten Muskulatur beim Läufer durch Flexibilitätstests	81

Bildliche Darstellung der Intensivstretchingmethode für Läufer	86
Grundlagenausgleich für Läufer	92
Ausgleichsgymnastik für Läufer	92
Bildliche Darstellung der Ausgleichsgymnastik	94
Ausgleichstraining für Läufer	99
Vergößerung der Schrittlänge durch Intensivstretching	106
Gymnastik für Frauen unter Betonung eines gezielten Beckenbodentrainings	110
Wogging, Wandern, Berg-Wogging – drei optimale Ausdauersportarten	113
Die Vorteile des Woggings	114
Wandern – Herz-Kreislauftraining bei geringer Gelenkbelastung	115
Berg-Wogging – zu Fuß bergauf, per Lift bergab	115
Hinweise für Senioren	117
20 Jahre lang jünger bleiben – durch doppelt basiertes Sauerstofftraining	117
Die Bestimmung des individuellen Leistungspulses	119
Ausdauertraining – erlaubt ist, was Ihnen Freude macht ...	122
»Geistiges Jogging«	123

Gesundheitsbegleiter

Die tiefe Entspannungshocke	1
Flexibilität der Achillessehnen	2–4
Dehnung der Laufmuskulatur im Zweistundenrhythmus	5–8
Ausgleichsgymnastik für Läufer	9–16