



*Benita Cantieni*

# **Lauf los!... aber richtig**

*Schritt für Schritt  
zur idealen Lauftechnik*

Vorwort .....	7
Achtung:	
Hier wird das Laufen neu erfunden. ....	10
1 Warum ich dieses Buch schreibe .....	11
2 Selbstheilung im Baukastensystem. ....	15
3 Jede Bewegung beginnt im Kopf. ....	23
4 Installation der neuen Software. ....	35
5 Aller Anfang heißt Fuß. ....	45
6 Kniefall für das Knie. ....	59
7 Die Hüften von Marilyn Monroe und John Wayne. ....	71
8 Biomechanischer Geniestreich Becken ...	79



## Inhalts- verzeichnis

9	Wirbel um Wirbel zum aufrechten Gang ...	95
10	Lassen Sie doch die Schultern los. ....	121
11	Koordinationskünstler Arm. ....	135
12	Kopf hoch macht das Laufen leicht. ....	153
13	Der goldene Schritt. ....	161
14	Jetzt endlich die Gangart. ....	169
15	Die sieben besten Dehnungen. ....	177
16	Die Formeln für den Puls. ....	185
r/	Die zehn beliebtesten Ammenmärchen ...	219
a8	Interview mit dem mBT®-Erfinder Karl Müller. ....	227