

α 309'107 il

DANNY DREYER
UND KATHERINE DREYER

CHIRUNNING

DIE SANFTE REVOLUTION DER LAUFSCHULE



covadonga
TRAININGSPARTNER

796.42

INHALT

	Vorwort von Dr. Mark Cucuzzella	9
	Zu dieser Ausgabe	13
Einteilung	Lauflektionen eines Tai-Chi-Meisters	19
	Laufen wie ein Kind	19
	ChiRunning versus Power Running	22
	Die Entdeckung des ChiRunning	23
	Tai-Chi-Lektionen	26
	Wie Sie dieses Buch benutzen	30
Kapitel 1	ChiRunning: Eine Lauf-Revolution	33
	Die Vorteile des Laufens	36
	Warum sich so viele Läufer verletzen	37
	Power Running: No Pain, No Gain	38
	Das Chi in ChiRunning	42

	Zwei Verbündete: Die Schwerkraft und die Kraft der Straße	47
	Machen Sie das Laufen zu einer Übung	50
	Entdeckung und Entfaltung	51
Kapitel 2	Die Prinzipien des ChiRunning: Bewegung im Einklang mit der Natur	53
	Was passiert, wenn Sie ein universelles Gesetz missachten?	54
	Mit dem Strom schwimmen	56
	Die drei Hauptprinzipien	56
	Die in Watte gehüllte Nadel: Ausrichtung und Entspannung	57
	Allmählicher Fortschritt: Die schrittweise Entwicklung	59
	Balance der Bewegung	61
Kapitel 3	Die vier Chi-Skills	65
	Konzentration des Geistes	66
	Body Sensing: Der Schnellzugang zu Ihrem Körper	70
	Die Atmung: Zapfen Sie Ihr Chi an	76
	Entspannung: Der Weg des geringsten Widerstands	80
Kapitel 4	Form Focuses: Die Grundelemente der Technik	85
	Teil 1: Ein Überblick über die ChiRunning-Technik	85
	Teil 2: Die Form Focuses	90
	Die Haltung	90
	Die Neigung: Laufen mit Hilfe der Schwerkraft	107
	Form Focuses für den Unterkörper	113
	Die Beckenrotation	124
	Form Focuses für den Oberkörper	128
	Gänge, Schrittfrequenz und Schrittlänge	135
	Und jetzt geht's los: Wir schnüren die Laufschuhe	141
	Die Form Focuses im Überblick	144
Kapitel 5	Die ChiRunning-Laufschule	149
	Die Phasen des Lernprozesses	152
	Lernprogramm für Anfänger	155

	Lernprogramm für Fortgeschrittene	157
	Zehn Lektionen zum Erlernen der ChiRunning-Technik	159
	Ein Leben nach den Lektionen	166
Kapitel 6	Ihr individuelles Trainingsprogramm	171
	Die Formel für den Erfolg	171
	Die drei Entwicklungsstufen:	
	Technik, Distanz und Geschwindigkeit	172
	Wie Sie ein Trainingsprogramm entwerfen	176
	Ein ausgewogenes Trainingsprogramm speziell für Sie	182
	Andere Trainingsformen für Läufer	191
	Entwickeln Sie Ihr Trainingsprogramm weiter: Was, wann, wie viel	192
	Krankheit und Laufen	197
	Schuhe und Zubehör	197
Kapitel 7	Anstiege, Querfeldein und Laufbänder	207
	Bergauf laufen	208
	Bergab laufen	214
	Querfeldein: Eine wohltuende Sucht	219
	Auf dem Laufband	222
Kapitel 8	Vor und nach dem Laufen	227
	Vor dem Lauf	228
	Nach dem Lauf	244
Kapitel 9	Verletzungsprobleme: Prävention und Genesung	253
	Der Unterschied zwischen produktivem	
	und unproduktivem Unbehagen	255
	Übertreiben Sie es nicht	257
	Gängige Laufverletzungen	258
Kapitel 10	Höchstleistungen und wettkampfspezifisches Training	281
	Wettkämpfe	282

	Wettkampfspezifisches Training	284
	Tipps für Ihr Training	288
	Tipps für den Wettkampftag	294
	Tipps für Triathleten	296
	Einen Marathon laufen	298
Kapitel 11	ChiRunning und Ernährung	301
	Die Ernährung und die Prinzipien des ChiRunning	302
	Die Lebensmittelpyramide	305
	Nicht-Identifikation	307
	Praktische Tipps für eine gute Ernährung.....	308
	Laufen und abnehmen	311
Kapitel 12	Laufen Sie, wie Sie leben – Leben Sie, wie Sie laufen	313
	Grundsätze des ChiLiving	317
	Neue Türen öffnen.....	318
Anhang	Übersicht über die in diesem Buch angesprochenen Muskeln	321
	Danksagung.....	323
	Sachregister	325