

Joseph Puleo • Patrick Milroy

# Laufen

## ANATOMIE

Über 200 Detail-Grafiken

Der vollständig illustrierte  
Ratgeber für Technik, Kraft,  
Schnelligkeit und Ausdauer

796.422

**COPRESS**  
**SPORT**

# INHALT

Vorwort VII

Dank IX

**KAPITEL 1 DIE ENTWICKLUNG  
DES LAUFENS ..... 1**

**KAPITEL 2 KARDIOVASKULÄRE UND  
KARDIORESPIRATORISCHE  
KOMPONENTEN .....11**

**KAPITEL 3 DER LÄUFER  
IN BEWEGUNG..... 19**

**KAPITEL 4 ANPASSUNG AN  
GESCHWINDIGKEIT  
UND GELÄNDE..... 27**

**KAPITEL 5 OBERKÖRPER ..... 35**

**KAPITEL 6 ARME UND  
SCHULTERN ..... 57**

KAPITEL	<b>7</b>	<b>RUMPF</b> .....	<b>75</b>
KAPITEL	<b>8</b>	<b>OBERSCHENKEL</b> .....	<b>95</b>
KAPITEL	<b>9</b>	<b>UNTERSCHENKEL UND FÜSSE</b> .....	<b>117</b>
KAPITEL	<b>10</b>	<b>HÄUFIGE VERLETZUNGEN</b> .....	<b>135</b>
KAPITEL	<b>11</b>	<b>DIE RICHTIGEN LAUFSCHUHE</b> .....	<b>157</b>
KAPITEL	<b>12</b>	<b>GANZKÖRPER- TRAINING</b> .....	<b>169</b>

Übungsübersicht 185

Über die Autoren 187