

## Stichwortverzeichnis

### A

ABC-Übungen 157  
 Abrollphase 83  
 Abstoßphase 83  
 Achillessehne 309  
 Achillodynie 308  
 Adduktoren 126  
 Adduktoren-Syndrom 327  
 Arbeitsplatz 46  
 Asphalt 47  
 Atem 18, 285  
 Atemmuskulatur 25  
 Atempause  
 – kontrollierte 290  
 Atemtyp 289  
 Atmung 284  
 – Wellenrhythmus 282  
 Aufwärmen 35  
 Ausdauerleistung 23  
 Auto-Elongation 155  
 autonomes Nervensystem 55

### B

Ballaststoffe 270  
 Bänderriss 310  
 Bänderzerrung 310  
 Bandscheibenvorfall 328, 329  
 Barfuß 62  
 Barfußlaufen 164, 305  
 Barfußschuh 66, 68  
 Bauchatmung. *Siehe auch* Zwerchfellatmung  
 Bauchfett 56  
 Beckenschiefstand 324, 326, 335  
 Beckenstabilität 100, 116, 155  
 Beckentiefstand 321  
 Beinachsen 117, 155, 190  
 Beinhub 95, 243, 245, 246  
 Beinlängendifferenz 325  
 Beinspirale 192  
 Belastungspyramide 26  
 Bergab-Lauf 52  
 Bergauf-Lauf 238  
 Beweglichkeit 114  
 Bio-Marker 106  
 BOLT-Test 290  
 Bremsbelastung 53  
 Brustkorb 336

### C

Cardiac-Loomotor-Synchronisation 292  
 Cool-Down 35

### D

Dehnen 122  
 – dynamisch-aktives 156  
 Denken  
 – assoziatives 75  
 – dissoziatives 75

Depressionen 13  
 Diagonalatmung 213  
 Downbeat 282  
 Druckentlastung 71  
 Dysplasie 320

### E

Einbeinstand 42, 252  
 Einlagen  
 – orthopädische 69  
 Eiweiße 270  
 Endorphine 13, 280  
 Energiedichte 266  
 Energie-Level 265  
 Entzündung 56  
 Ernährung  
 – naturbelassen 262  
 Evolution 15

### F

Facettengelenke 330  
 Fahrtenspiel 36  
 Faszientraining 282  
 Faszitis 308  
 Fehlertoleranz 33  
 Ferse 50  
 Fersenbein 185  
 Fersenlot 103  
 Fersensporn 308  
 Fette 272  
 Fettverbrennung-Stoffwechsel 30, 275  
 Fettverteilung 21  
 Finnenbahn 48  
 Fitnessstudio 131  
 Flachrücken 332  
 Flow 280  
 Fünffingerschuhe 68  
 Funktionstraining 157  
 Fuß  
 – Hohl- 305  
 – Knick- 305  
 – Platt- 305  
 – Rezeptoren 60  
 – Senk- 306  
 – Verschraubung 183  
 – Vorfuß 105  
 Fußaufsatz 52  
 Fußlandung 91  
 Fußspirale 183  
 Fußstellung 96, 313

### G

Ganganalyse 80  
 Gefühle 294  
 Gehirn 18  
 Glukoseverbrennung 275  
 Glutealmuskulatur 125  
 Glykämischer Index 277  
 Großzehengrundgelenk 311

### H

Halbkniestand 206  
 Hallux rigidus 304  
 Hallux valgus 304  
 Hamstrings 123, 326  
 Heißhunger 266  
 Herzschlag 291  
 Hirnhälfte 297  
 Hirnwellen 297  
 Hochintensives Intervalltraining 276  
 Hohlkreuz 115, 324  
 Homo sapiens 15  
 Hopserlauf 197  
 horizontale Dysbalance 117  
 Hüftarthrose 322  
 Hüftbeuger 124  
 Hüftbeweglichkeit 315  
 Hüftgelenk 101  
 Hüft-Impingement 320  
 Hüftstreckung 93, 156, 230  
 – fehlende 115  
 – ungenügend 94, 320  
 Hügeläufe 45  
 Hyperpronation 50, 71, 306, 310  
 Hypoxietraining 286

### I

iliotibiales Band 326  
 Immunsystem 54  
 Infekte 56  
 Intervallfasten 267  
 ISG-Blockade 325

### J

Jumper's Knee 314

### K

Kadenz 53, 86, 155, 161, 162, 165  
 Kaloriendichte 266  
 Killerzellen 54  
 Kinematik 144  
 Kinesio-Tape 312  
 Kinetik 145  
 Kneeing-In 312  
 Kniearthrose 318  
 Kniebeugewinkel 54  
 Kniebeugung 92  
 Kniegelenk 316  
 Kniescheibe 312  
 Kohlendioxid 286  
 Kohlenhydrate 269, 277  
 Kondition 20  
 – periphere 24  
 – zentrale 24  
 Konstitution 20, 21  
 Koordination 40, 43  
 Kopfhaltung 339  
 Körperbau 23  
 Körperelastizität 38

Körperrhythmik 293  
 Kraftaufbau 132  
 Kraftausdauer 132  
 Krafttraining 131  
 Krallenzehen 304  
 Kreuzband 316  
 Kreuzgänger 14, 15, 155  
 Kreuzkoordination 90, 155

## L

Landephase 83  
 Längsgewölbe 155, 180, 185, 188  
 Laufausdauer 35  
 Laufband 48  
 Laufbewegung  
 – Phasen 83  
 Laufdidaktik 156  
 Läuferknie 314  
 Lauffrequenz 160  
 Laufkadenz 53  
 Laufmeditation 13  
 Laufschuhe 64  
 Laufstil 80  
 – aktiv 48  
 – passiv 48  
 Laufstrecke 47  
 Lauftechnik 80, 144, 155  
 Lauftempo 51  
 Leistungssteigerung 27, 30  
 Leistungszuwachs 55  
 Leitertraining 166

## M

Marathon 26, 55, 76, 110, 128, 302  
 Maximalpuls 107  
 Meniskus 316  
 Meniskusriß 317  
 Metatarsalgie. *Siehe auch* Spreizfuß  
 Metronom 73  
 Minimalschuhe 68  
 Misstritt 63, 310  
 Mobilität 156  
 Morton-Neurom 304  
 Motivation 25, 75  
 Mundatmung 288  
 Musik 74  
 Muskeln  
 – phasisch 119  
 – phasische 120  
 – tonische 119  
 Muskelstimulation 71

## N

Nasenatmung 287  
 Natural Running 58

## O

O-Beine 69, 312  
 Omega-3- Fettsäuren 272  
 Omega-6-Fettsäuren 272  
 Organ-Check 109

Outdoor-Training 158  
 Overcrossing 94, 101

## P

Passgang 16  
 Peronealsehnen 309  
 Piriformis 326  
 Profilaufer 31  
 Proteine. *Siehe auch* Eiweiße  
 Pulsuhr 73

## Q

Quergewölbe 170, 172

## R

Regeneration 24, 28, 55  
 Resilienz 13  
 Rhythmus 74  
 Ruheatmung 285  
 Ruhepuls 30  
 Rumpfkraftigung 136, 139  
 Rumpfspannung 214  
 Rundrücken 336  
 Runner's Flow 279  
 Runner's High 13, 280, 281

## S

Sauerstoff 18, 284, 285, 288, 290  
 Schmerz 158  
 Schrittfrequenz 27, 155, 293, 309  
 Schrittlänge 86  
 Schulter-Impingement 339  
 Schultern 156, 338  
 Sehnen 284  
 – überlastete 308  
 Seilspringen 186  
 sensomotorische Einlagen 328  
 Sesamoiditis 304  
 Skoliose 334  
 Slow Motion Video 81  
 Solarplexus 52  
 Spielbeinphase 83, 84, 95  
 Spinalkanal 330  
 Spinalkanalstenose 332  
 Spiraldynamik 72, 143  
 Spiralprinzip 14  
 Spreizfuß 303  
 Sprints 40, 41, 52  
 Sprunggelenk 310  
 Spurbreite 97  
 Spurtreue 93  
 Stabilität 116, 157  
 Standbein 92  
 Standbeinachse 83, 98, 102  
 Stärke 270  
 Stoffwechseltyp 263  
 Stoßdämpfung 65  
 Stressfraktur 305  
 Superkompensation 28, 30  
 Supinationsstütze 71  
 Supinationstrauma 183, 307, 310

## T

Techniktraining 158  
 Tempolauf 52  
 Tensegrity-Prinzip 17  
 Tibialis 308  
 Tibiaplateau 316  
 Tieflader 94  
 Trail Running 48  
 Trainingsintensität 55  
 Trainingspause 29  
 Trainingsphysiologie 29  
 Trainingspläne 148  
 – ambitionierte Läufer 151  
 – Einsteiger 149  
 – Fortgeschrittene 150  
 – medical 153  
 Trainingspyramide 302  
 Trainingsreiz 28, 30  
 Trainingszustand 54  
 Traktus-Muskel 326  
 Transfette 274  
 Trendelenburg 101, 324  
 Trinken 267

## U

Übergewicht 20  
 Upbeat 282

## V

Varianten-Training 157  
 Verdauung 265  
 Vertikale Disharmonie 117  
 Vorfuß 171  
 Vorfuß-Impuls 155  
 Vorfußlaufen 49, 305  
 Vorlage 156, 250

## W

Warnsignale 303  
 Wirbelsäule 52  
 – Länge 89, 335  
 Wirbelsäulenaufrichtung 210

## X

X-Beine 69, 312

## Y

Yogi 285, 287

## Z

Zehen 176  
 Zirkumduktion 94, 99  
 Zweibeinstand 200  
 Zwerchfellatmung 289

## 6

6-Monatsregel 316