

Katy Bowman

BARFUSS GEHEN

Starke Füße für ein gesundes Leben

riva

INHALT

VORWORT	9
EINFÜHRUNG	13
TEIL 1: VERSTEHEN	23
Wie Schuhe schaden (nicht nur den Füßen)	24
Der Absatz	27
Absätze und die »neutrale Haltung« (und das Diagramm, mit dem landläufig der Sinn von Minimalschuhen erklärt wird)	28
Dein Körper hat mehr »Teile«, als du denkst	35
Abschied vom Absatz	39
Schlappe Schlapfen	40
Der Schmierfuß	42
Mal sehen, ob deine Schuhgröße durch Schmierfuß verfälscht ist	49
Ist Barfußgehen »natürlich«?	51
Was ist denn natürlich?	53
Deine Mission: Füße mobilisieren durch Übung und Einsatz	55
TEIL 2: BEWEGEN	59
Haltung korrigieren	60
Die intrinsische Fußmuskulatur dehnen	68
Die extrinsische Fußmuskulatur dehnen	76
Die intrinsische Fußmuskulatur kräftigen	87
Die extrinsische Fußmuskulatur kräftigen	90
Kräftiger gehen	98
Entenfüße	106