DK Verlag (Hrsg.), Chris Napier

Lauftraining – Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Schutz vor Verletzungen

Lauftraining – ein anatomischer RundumblickLaufen kann jeder – doch wie hole ich das Maximum aus dem Training? Dieses Anatomiebuch gibt Ihnen das ultimative Lauf-ABC an die Hand bzw. den Fuß. Erstaunliche Grafiken von Muskeln, Knochen, Gelenken & Bändern präsentieren detaillierte Einsichten in die Anatomie des Laufens und erklären, wie Sie schneller laufen, länger durchhalten & Verletzungen vermeiden. Zusätzlich optimieren abwechslungsreiche Übungen & Trainingspläne Ihre Kraft und Beweglichkeit.Lauftraining nach wissenschaftlichen Erkenntnissen Der Bewegungsablauf des Laufens scheint zunächst simpel – einfach einen Fuß vor den anderen setzen. Doch was genau passiert beim Laufen im Körper? Dieses Buch zeigt, dass es sich lohnt, die ganzheitliche Anatomie hinter dem Laufprozess zu verstehen und richtig laufen zu lernen – für bessere und schnellere Erfolgserlebnisse, weniger Verletzungen, geschonte Knie- und Fußgelenke und letztendlich mehr Freude am Laufsport. Ihre Gebrauchsanweisung für die korrekte Lauftechnik:• Das Lauftraining aus wissenschaftlicher Sicht: Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen betrachtet dieses Buch das Lauftraining aus einem anatomischen Blickwinkel und unterstützt Sie bei der Analyse Ihrer eigenen Lauftechnik, Prävention von Verletzungen und Verbesserung Ihres Trainings. • Anschauliche Grafiken zeigen detailliert alle am Laufen und an den Übungen beteiligten Muskeln, Knochen, Gelenke und Bänder sowie den Stoffwechsel. • Lauf-Übungen: 30 wichtige Übungen schulen Ihre Kraft und Beweglichkeit und Sie erfahren, welche positiven Effekte diese auf Ihr Training haben.• Trainingspläne & Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene verbessern Schritt für Schritt Ihre Leistung – vom Jogger über 5 km, 10 km bis zum Halbmarathon und Marathon. Der ultimative Boost für Ihr Lauftraining – Verstehen Sie die Wissenschaft hinter dem Laufen und profitieren Sie von den positiven Effekten eines effizienten Lauftrainings!

DK Verlag (Hrsg.), Chris Napier

Lauftraining – Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Schutz vor Verletzungen

ISBN 978-3-8310-4015-5
224 Seiten, 205 x 238 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)