



Laufen ist eine der beliebtesten Sportarten und hat viele positive Effekte: Es ist gut für Herz und Kreislauf, fördert die Ausdauer, trägt zur Gewichtsreduzierung bei und baut Stress ab. Geht man es richtig an, ist es eine hervorragende Methode, um fit zu werden und etwas für seine Gesundheit zu tun. *Der Lauf-Coach* zeigt kompetent von der ersten Bewegungsanalyse bis hin zum Trainingsplan für den Marathon, wie effizientes und intelligentes Training gelingt und dabei die eigene Technik perfektioniert, kluge Ziele gesetzt und diese mit Spaß erreicht werden können.

Der Ratgeber informiert zunächst umfassend über wichtige Grundlagen wie Ausrüstung, Ernährung, Motivation und Lauftaktik. Des Weiteren hilft er Läufern dabei, die Biomechanik des Laufens zu verstehen und so die eigene Technik und Bewegungsabläufe zu verbessern. Anatomische Abbildungen erklären detailliert, welche Muskeln, Gelenke und Organe beim Laufen beansprucht werden und wie die Bewegungen erfolgen. Zahlreichen Übungen zum Aufwärmen sowie zum Abkühlen helfen dabei, Verletzungen zu vermeiden und den Körper optimal auf das Training vorzubereiten.

Ein eigenes Kapitel widmet sich dem Kraftaufbau und der Muskelkräftigung: Gezielte Core-Übungen und Widerstandübungen stärken die Muskeln und unterstützen dabei, die beste Laufleistung zu erreichen. Beispielhafte Trainingspläne helfen, die richtige Intensität des Trainings zu finden und umzusetzen, vom ersten Einstieg bis hin zum Marathon. Ein weiterer Abschnitt hält Tipps für die Vorbereitung und Teilnahme an einem Wettkampf parat, egal ob es um die richtige Flüssigkeitszufuhr oder Rennstrategie geht. Zum Abschluss geht das Buch noch auf die körperliche Belastung durch das Laufen ein und zeigt, wie man verbreiteten Beschwerden wie Verspannungen entgegenwirkt und sich vor typischen Verletzungen schützt.

Schritt für Schritt führt *Der Lauf-Coach* Einsteiger und auch erfahrene Läufer zum optimalen Lauftraining und vermittelt an Hand der detaillierten Illustrationen besonders anschaulich die richtigen Ratschläge und Strategien.

ISBN  
192 Seiten, 195 x 233 mm  
ca. 300 Farbfotografien und Illustrationen  
€ 0,00 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**