DK Verlag (Hrsg.), Chris Napier

Lauftraining – Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Schutz vor Verletzungen

Dieses Buch zeigt die Anatomie hinter dem Lauftraining in außergewöhnlich detaillierten Illustrationen, die die einzelnen Bewegungen aus jedem Blickwinkel beleuchten. In vier umfangreichen Kapiteln wird erklärt, was genau beim Laufen im Körper passiert, welche typischen Verletzungen es gibt und wie man diese vermeiden kann, welche Übungen für das Laufen besonders wichtig sind und wie man trainieren sollte.

Das Buch beginnt mit der Anatomie des Laufens und stellt detaillierte Bewegungsabläufe, Energiequellen für den Körper, Bewegungssteuerung und Umwelteinflüsse vor. Ein Kapitel zu Verletzungen und deren Prävention, zeigt wie sich bestimmte Verletzungen beispielsweise durch Kraftübungen für Füße und Fußgelenke, Hüfte, Knie und Core vorbeugen lassen. Dabei erläutert das Sachbuch die positiven Effekte der einzelnen Übungen auf verständliche Weise und stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Explizite Trainingstipps unterstützen bei Trainingszielen, den Umgang mit Schmerzen und bei Erholung und Regeneration. Zusätzlich wird erläutert, wie man einen Trainingsplan richtig benutzt und wie man sich auf die verschiedenen Wettbewerbe wie Marathon oder Halbmarathon entsprechend vorbereitet. Der perfekte Begleiter für leidenschaftliche Jogger und Menschen, die ihre Kenntnisse dazu vertiefen und wissenschaftlich fundierte Details erfahren möchten.

Über den Autor: **Dr. Chris Napier** ist ein bekannter Experte im Bereich Laufen und selbst Marathonläufer. Er ist Physiotherapeut bei Athletics Canada, dem nationalen Dachverband der Leichtathletik und ist Mitinhaber einer Physiotherapiepraxis (Restore Physiotherapy in Vancouver). Er ist sehr aktiv auf seinem Twitter-Account @runnerphysio.

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)

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

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

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

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