
Laufen - Das Trainingsbuch

Mit Trainings-DVD

Laufen Sie los!



- Der ideale Einstieg für Laufanfänger
- Ausführliche Informationen zur richtigen Technik, der idealen Ausrüstung und der geeigneten Ernährung
- Trainingspläne für Einsteiger, Fortgeschrittene und zur Wettkampfvorbereitung
- Mit großem Übungsteil: Warm-up, Kräftigung, Stärkung von Beweglichkeit und Koordinationsvermögen, Regeneration
- Das besondere Extra: Trainings-DVD

Laufen ist das perfekte Fitnessstraining: Es lässt sich jederzeit und überall ausführen, unabhängig von Alter oder Fitnessgrad, es erfordert weder eine komplizierte Technik noch zusätzliche Geräte - und hält Körper und Seele gesund. Laufen trainiert auf schonende Weise das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Schlafqualität, erhöht den Sauerstoffgehalt im Gehirn, beugt Schmerzen vor, hilft beim Abnehmen und steigert die Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen. Gute Gründe, mit diesem tollen Sport zu beginnen! In diesem Buch finden Sie alles, was Sie als Laufeinsteiger wissen müssen, von den Grundlagen für ein verletzungsfreies Training und die richtige Technik über die geeignete Ausrüstung und gesunde Ernährung bis hin zu sinnvollen Trainingsplänen für alle Laufziele - vom

einfachen Einstieg bis zur Wettkampfvorbereitung. Der Übungsteil stellt neben dem Techniktraining verschiedene Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Aktivierung der Beweglichkeit und Verbesserung der Koordination und Stabilität vor. Alle Übungen finden Sie auch auf der beiliegenden DVD. Worauf warten Sie also noch? Laufen Sie los!

Zielgruppe:

Sportler, Fitnessbegeisterte, Jogging-Einsteiger

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb., mit DVD (Laufzeit ca. 25 min.)

128 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-17120-1

9,99 EURO