Dr. Lucia KÃ¼hner, Jan Koch

Laufen - Das Trainingsbuch

Das perfekte Fitnesstraining - mit Videos



- Der ideale Einstieg fÃ¼r LaufanfÃ¤nger
- AusfÃ¼hrliche Informationen zur richtigen Technik, der idealen AusrÃ¼stung und der geeigneten ErnÃ¤hrung
- TrainingsplÃ¤ne fÃ¼r Einsteiger, Fortgeschrittene und zur Wettkampfvorbereitung
- Mit groÃŸem Ãœbungsteil: Warm-up, KrÃ¤ftigung, StÃ¤rkung von Beweglichkeit und KoordinationsvermÃ¶gen, Regeneration
- Das besondere Extra: alle Ãœbungen als Video

Laufen ist das perfekte Fitnesstraining: Es lÃ¤sst sich jederzeit und Ã¼berall ausfÃ¼hren, unabhÃ¤ngig von Alter oder Fitnessgrad, es erfordert weder eine komplizierte Technik noch zusÃ¤tzliche GerÃ¤te - und hÃ¤lt KÃ¶rper und Seele gesund. Lauften trainiert auf schonende Weise das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an, verbessert die SchlafqualitÃ¤t, erhÃ¶ht den Sauerstoffgehalt im Gehirn, beugt Schmerzen vor, hilft beim Abnehmen und steigert die LeistungsfÃ¤higkeit und das KonzentrationsvermÃ¶gen. Gute GrÃ¼nde, mit diesem tollen Sport zu beginnen! In diesem eBook finden Sie alles, was Sie als Laufeinsteiger wissen mÃ¼ssen, von den Grundlagen fÃ¼r ein verletzungsfreies Training und die richtige Technik Ã¼ber die geeignete AusrÃ¼stung und gesunde ErnÃ¤hrung bis hin zu sinnvollen TrainingsplÃ¤nen

fÃ¼r alle Laufziele - vom einfachen Einstieg bis zur Wettkampfvorbereitung. Der Ãœbungsteil stellt neben dem Techniktraining verschiedene Ãœbungen zur StÃ¤rkung der Muskulatur, Aktivierung der Beweglichkeit und Verbesserung der Koordination und StabilitÃ¤t vor. Alle Ãœbungen finden Sie auch als Video Ã¼ber im eBook bereitgestellte Videolinks vor. Worauf warten Sie also noch? Laufen Sie los!

Zielgruppe:
Alle, die Laufen oder es richtig lernen wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-8886-4
4,99 EURO