

Laufen - Das Trainingsbuch

Das perfekte Fitnessstraining - mit Videos



- 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: alle Übungen als Video

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 eBook 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 als Video über 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