



**Chris Napier**

## **Lauftraining – Die Anatomie verstehen**

**Mit Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Schutz vor Verletzungen**

### **Lauftraining – ein anatomischer Rundumblick**

**Laufen** kann jeder – doch wie hole ich das Maximum aus dem Training? Dieses **Anatomiebuch** gibt Ihnen das ultimative **Lauf-ABC** an die Hand bzw. den Fuß. **Erstaunliche Grafiken** von Muskeln, Knochen, Gelenken & Bändern präsentieren detaillierte Einsichten in die **Anatomie des Laufens** und erklären, wie Sie schneller laufen, länger durchhalten & Verletzungen vermeiden. Zusätzlich optimieren **abwechslungsreiche Übungen & Trainingspläne** Ihre Kraft und Beweglichkeit.



### **Lauftraining nach wissenschaftlichen Erkenntnissen**

Der Bewegungsablauf des Laufens scheint zunächst simpel – einfach einen Fuß vor den anderen setzen. Doch was genau passiert beim Laufen im Körper? Dieses Buch zeigt, dass es sich lohnt, die **ganzheitliche Anatomie hinter dem Laufprozess** zu verstehen und **richtig laufen** zu lernen – für bessere und schnellere Erfolgserlebnisse, weniger Verletzungen, geschonte Knie- und Fußgelenke und letztendlich mehr Freude am **Laufsport**.

### **Ihre Gebrauchsanweisung für die korrekte Lauftechnik:**

- **Das Lauftraining aus wissenschaftlicher Sicht:** Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen betrachtet dieses Buch das Lauftraining aus einem anatomischen Blickwinkel und unterstützt Sie bei der Analyse Ihrer eigenen Lauftechnik, Prävention von Verletzungen und Verbesserung Ihres Trainings.
- **Anschauliche Grafiken** zeigen detailliert alle am Laufen und an den Übungen beteiligten Muskeln, Knochen, Gelenke und Bänder sowie den Stoffwechsel.
- **Lauf-Übungen:** 30 wichtige Übungen schulen Ihre Kraft und Beweglichkeit und Sie erfahren, welche positiven Effekte diese auf Ihr Training haben.
- **Trainingspläne & Tipps** für Einsteiger und Fortgeschrittene verbessern Schritt für Schritt Ihre Leistung – vom Jogger über 5 km, 10 km bis zum Halbmarathon und Marathon.

**Der ultimative Boost für Ihr Lauftraining – Verstehen Sie die Wissenschaft hinter dem Laufen und profitieren Sie von den positiven Effekten eines effizienten Lauftrainings!**

**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

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)