QUINTESSENCE PUBLISHING
UNITED KINGDOM

Auflage:	1. Auflage 2019
Seiten::	264
Abbildungen:	180
Einband:	Softcover, 19,2 x 24 cm
ISBN:	978-3-86867-414-9
Erschienen:	April 2019

Quintessence Publishing Company, Ltd.

Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereingtes Königreich von Großbritannien und Nordirland

+44 (0)20 8949 6087

+44 (0)20 8336 1484

info@quintpub.co.uk

https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en

Buch-Information

Autoren: Jay Dicharry

Titel: Entfesselt laufen

Untertitel: Bewegungsmuster neu "verkabeln" – mehr Schnelligkeit, Kraft und Stabilität

Kurztext:

Ihre körperliche Fitness ist die Grundlage Ihrer Laufform. Stabilität, körperliche Stärke und Mobilität sind essenzielle Voraussetzungen für Höchstleistungen auf der Laufstrecke. In diesem Buch verarbeitet der Autor seine langjährige Coaching-Erfahrung mit Laufsportathlet/-innen und verknüpft sie mit hochmodernen biomechanischen Forschungsergebnissen. In 15 speziell entwickelten Workouts beschreibt Jay Dicharry, wie Sie alte Verletzungen, Mobilitätsprobleme, Haltungsschwächen und Unausgeglichenheiten in den Griff bekommen und Ihre Bewegungsmuster sowohl auf kognitiver als auch körperlicher Ebene neu "verkabeln" können. Um die grundlegenden Bewegungsfähigkeiten zu entwickeln, die für ein schnelleres und sichereres Laufen notwendig sind, müssen Sie als Sportler/-in nicht nur kräftiger werden, sondern vor allem auch Ihre Bewegungsabläufe besser kontrollieren. Durch Selbsttests und spezielle Übungen, die sich auf diese konkreten Fähigkeiten konzentrieren, wird Ihr Körper beginnen, Unausgeglichenheiten zu korrigieren und sich neue, verbesserte Gewohnheiten anzueignen.

- Selbsttests, mit denen Sie Ihre Gelenkmobilität, die Stabilität Ihrer Haltung, Drehbewegungen und Ausrichtung überprüfen können.
- 83 Übungen, um Blockaden in den Griff zu bekommen, präzisere Bewegungen auszuführen, Kraft aufzubauen und Ihre Stärke zu verbessern.
- 15 gezielt zusammengestellte "Entfesselt-Laufen-Workouts", um dauerhaft effektiv an Stärke, Stabilität und Schnelligkeit zu gewinnen.

Jay Dicharrys "Entfesselt-Laufen-Programm" ist eine in der Praxis erfolgreich erprobte Methode, mit der sich Athlet/-innen optimal auf die beim Laufen entstehenden Belastungen und Herausforderungen vorbereiten können. Darüber hinaus gibt dieses Buch aber auch interessierten Sportler/-innen aus den Bereichen Athletik, Kraftsport, Crosstraining oder Klettern zahlreiche Übungen und wertvolle Tipps an die Hand, damit sie effektiver trainieren und nachhaltig ihre Leistung steigern können.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin, Ratgeber Fitness & Sport