



Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm

Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre

Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre

 **Download** [Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogr ...pdf](#)

 **Online lesen** [Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingspro ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre

288 Seiten

Amazon.de

Von den großen Langstreckenläufern, die der afrikanische Kontinent schon hervorgebracht hat, ist er der erfolgreichste: Haile Gebrselassie, äthiopischer Olympiasieger, Weltmeister und vielfacher Weltrekordler. In seinem Buch über das Laufen gibt er nun Tipps und Erfahrungen weiter, die er in seiner langen Karriere sammeln konnte. Das beginnt bei einer Liebeserklärung an das Laufen, die allen Anfängern und Einsteigern den nötigen Motivationsschub liefern kann -- und endet bei konkreten Einblicken in Trainingsalltag, Vorbereitung und Taktik-Tricks, von denen ambitionierte Freizeit- und Amateurläufer sicher profitieren können. Lauftratgeber gibt es zahlreiche, auch viele empfehlenswerte. *Laufen mit Haile Gebrselassie* unterscheidet sich aber deutlich. Denn es ist in eigenen Kapiteln und zwischen manchen Zeilen auch ein Porträt dieses sympathischen und zum großen Vorbild taugenden Sportlers. Seine Kindheit in einfachen, bäuerlichen Verhältnissen im äthiopischen Hochland wird dabei nicht nachträglich romantisiert, sondern dient vielmehr als Gravitationspunkt seiner Karriere und seiner Liebe für das Laufen -- und liefert aufschlussreiche Anekdoten. Warum er zum Beispiel beim Laufen den linken Arm immer etwas höher hält: "Mit diesem Arm hatte ich als Kind immer meine Schulsachen getragen, wenn ich zur Schule lief. Gehen hätte einfach zu lange gedauert." Auch bei allen Hinweisen zu Ausrüstung, Lauftechnik, Verletzungsvorbeugung oder den mentalen Aspekten merkt man stets, dass sich hier jemand äußert, der sich schon viele Gedanken gemacht hat. So sind die Vor- und Nachteile von Vorderfuß-, Mittelfuß- und Fersenlauf hier klarer beschrieben als in anderen Lauf-Ratgebern. Der besondere Charme des Buches liegt aber in dessen persönlichem Stil, der in Sprache und Inhalt deutlich wird. Wenn Haile Gebrselassie uns etwa beim Thema Ernährung statt fragwürdiger Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate lieber Naturprodukte seiner afrikanischen Heimat nahe bringt. Zum Beispiel sei das aus einer Staudenpflanze gewonnene Bula-Pulver der "Zaubertrank" äthiopischer Läufer. Für alle Neugierigen: Bezugsadresse wird gleich mitgeliefert. --*Christian Stahl* Kurzbeschreibung

Niemand weiß besser, wie man läuft: Haile Gebrselassie - 2-facher Olympiasieger, 10-facher Weltmeister, 15-facher Weltrekordler. Berühmt ist sein perfekter Laufstil. Der äthiopische Jahrhundertläufer Haile Gebrselassie und sein Trainer zeigen, wie engagierte Amateur- und Leistungssportler ihr maximales Laufpotenzial entwickeln können. Mit ungewöhnlichen Trainingstechniken und Trainingstipps. Grundlagen. Freude am Laufen. Laufstile. Atmung. Kleidung und Ausrüstung. Verblüffende Ernährungstipps. Regeneration. Training. Auf den eigenen Körper hören. Programme für Frauen und Männer, Jugendliche und Ältere. Systematisches Aufbauprogramm für Anfänger und Leistungssportler, vom Lockerungslauf bis zum Marathon. Footscans und Biomechanik: richtige Bewegungsabläufe lernen. Beschwerden und Verletzungen: Ursachen und Vorbeugung. Wettkampf. Körper und Geist: fit im richtigen Moment. Persönliche Bestleistungen erzielen und Rekorde brechen. Laufen und Geld. Ein sehr persönlicher Ratgeber. Mit vielen Einblicken in das Leben der Lauflegende Haile Gebrselassie. Der Verlag über das Buch

In Zusammenarbeit mit seinem Trainer Dr. Woldemeskel Kostre zeigt der äthiopische Jahrhundertläufer Haile Gebrselassie, wie engagierte Läufer – vom Amateur bis zum Leistungssportler – ihr maximales Laufpotenzial entwickeln können. Der Gewinn der Junioren-WM 1992 über 5000 und 10 000 Meter markiert den Anfang einer einzigartigen Erfolgsgeschichte: Inzwischen ist Haile Gebrselassie 10-facher Weltmeister, hat zwei olympische Goldmedaillen gewonnen und 15 Weltrekorde aufgestellt. Jetzt verrät er in diesem Trainingsratgeber die Geheimnisse seiner legendären Erfolge. In der sympathischen Art, für die er bekannt ist, beschreibt Gebreselassie den Laufsport – von den Grundlagen bis zum Rekordtraining. Dabei lässt er eine Menge persönlicher Erfahrungen einfließen. Der Spaß am Laufen steht für ihn im Vordergrund. Das Ziel ist, den eigenen Körper verstehen zu lernen. Gebrselassie erklärt, wie man dabei auch ohne Herzfrequenzmesser auskommt. Und wie man lernt, mit Niederlagen umzugehen. Denn Lauftraining ist nicht nur gut für sportliche Erfolge, sondern macht auch fit für den Alltag. Selbst wenn man nicht wie ein

Spitzensportler zwanzig- oder dreißigmal im Jahr irgendwo auf der Welt zu einer ganz bestimmten Uhrzeit und bei jedem Wetter eine hundertprozentige Leistung bringen muss, die in hundertstel Sekunden berechnet wird. Für wen ist das Buch? Anfänger jeden Alters finden mit den speziellen Trainingsplänen einen planvollen Einstieg in den Laufsport. Engagiert Hobbyläufer lernen mit diesem Buch, wie sie ihre persönliche, beständige Topform erreichen. Leistungsorientierte Läufer können mit Gebrselassies Weltrekordtraining ihre persönlichen Bestzeiten systematisch verbessern. Das ewige Thema der richtigen Schuhe. In den meisten Laufbüchern wird zur Auswahl der richtigen Schuhe die übliche Videoanalyse empfohlen. Gebrselassie stellt hier eine viel exaktere Methode vor: die dynamische Fußabdruckanalyse mit digitalen Footscans. Und es zeigt sich: Die besten Schuhe sind nicht immer die teuersten. Wie laufe ich richtig? Die Lauftechnik ist eine Frage der Laufgeschwindigkeit. Je nach Länge der Strecke läuft man mit einer anderen Geschwindigkeit und setzt dann auch eine andere Lauftechnik ein. Mal wird mit dem Vorderfuß, mal mit dem Mittelfuß und mal mit der Ferse aufgesetzt. Ebenso wichtig wie richtige Lauftechnik ist ein möglichst ökonomischer Laufstil. Dann ist man schneller und schont die Gelenke, Muskeln und Bänder. Grundlage dafür sind regelmäßige Übungen zur Koordination der Bewegungsabläufe und das richtige Stretchen. Ernährung: Was bringt Ausdauer, was bringt Tempo? Auch hier hat der Jahrhundertläufer eigene Erfahrungen gemacht und gibt ungewöhnliche Tipps jenseits von Designer Food. Gut Laufen allein genügt nicht, wenn man gewinnen will. Der Trainer Dr. Woldemeskel Kostre erläutert seine taktischen Konzepte und erklärt z. B. warum Million Wolde in Sydney mit einer Zeit Olympiasieger wurde, die jeder Finalteilnehmer um mindestens 15 Sekunden unterbieten konnte. Ein besonderes Gewicht nimmt das Kapitel Sportverletzungen ein. Haile Gebrselassie hat selbst leidvolle Erfahrungen machen müssen und gibt viele praktische Tipps, wie man Verletzungen vermeiden kann.

Download and Read Online Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre #P7RUN45L280

Lesen Sie Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm von Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre für online ebookLaufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm von Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm von Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre Bücher online zu lesen.Online Laufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm von Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre ebook PDF herunterladenLaufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm von Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre DocLaufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm von Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre MobipocketLaufen mit Haile Gebrselassie - Das Trainingsprogramm von Haile Gebrselassie, Woldemeskel Kostre EPub