

FUTÓK KÉZIKÖNYVE

KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK

A FORRADALMIAN ÚJ, TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT EDZÉSMÓDSZEREK
SEGÍTSÉGÉVEL GYORSAN ÉS BIZTONSÁGOSAN NÖVELHETED A
SEBESSÉGEDET ÉS AZ ÁLLÓKÉPESSÉGEDET!

SALLY EDWARDS

Ultramaratoni futó, egykori Ironman Triathlon profi világcsúcstartó,
a Triathlon Hall of Fame tagja

DR. CARL FOSTER

Az Amerikai Sportorvosi Kollégium tagja,
a Wisconsin-La Crosse Egyetem Sporttudományi Karának professzora

ROY M. WALLACK

A Los Angeles Times fitneszrovatának vezetője,
a *Run for Life* című nagysikerű könyv szerzője

NÉLKÜLÖZHETETLEN KÉZIKÖNYV KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK!

Az utóbbi években öröndetesen megnőtt a futás népszerűsége – már közel 40 millióan üzik az emberiség legősibb sporttevékenységét. A tudományos kutatásoknak köszönhetően ugyanakkor a futással kapcsolatos ismeretek is robbanásszerűen gyarapodtak.

Ebben az átfogó ismereteket adó, hiteles szerzők által összeállított kézikönyvben első ízben ötvöződik a legmodernebb sporttudomány a gyakorlati edzésmódszerekkel. A Sally Edwards legendás hosszútávfutó és edző, dr. Carl Foster nagyra becsült sport fiziológus, az Amerikai Sportorvosi Kollégium korábbi elnöke, valamint Roy M. Wallack ismert sportújságíró nevével fémjelzett kötet segítségével gyorsabb és erősebb, azaz jobb futó lehetsz. Az itt leírt edzésmódszerek garantálják a sikert, legyél bár kezdő futó, rutinos versenyző, vagy a sérüléseket elkerülni igyekvő és új energiákra vágyó veterán.

A *Futók kézikönyve* a legkorszerűbb edzésmódszereket, versenyzési technikákat és hasznos tanácsokat gyűjtötte össze:

A FEKETE LYUK-ELMÉLET A futás edzésmódszertanának legfontosabb új elmélete. Tanuld meg, hogyan kerülheted el ezt a fejlődést és regenerálódást hátráltató, ám mégis gyakran alkalmazott edzészónát.

HEART ZONES TRAINING (HZZT) Sally Edwards már ismert edzésmódszerének korszerűsített változata. Gyorsabb futást eredményez és lehetővé teszi az edzőmunka objektív mérését.

IDEÁLIS FUTÓSTÍLUS Megtanítjuk, hogyan alakítsd ki az optimális egyéni stílusodat a talajfogástól a karmunkán át a helyes testtartásig úgy, hogy közben a lehető legjobb teljesítményt érjed el és elkerüld a sérüléseket.

MEZÍTÁBAS FUTÁS Az egyre népszerűbb természetes futás hívei szerint a módszer segítségével sérülésmentesen és eredményesen futhatunk, de még sok a tisztázatlan kérdés.

SZEMÉLYRE SZABOTT EDZÉS Hasznos tanácsokat olvashatsz a megfelelő edzésterv elkészítéséhez, és abban is segítünk, hogy céljaidat a képességeid alapján alakíthasd ki.

VERSENYZÉS Könnyedén elérheted az áhított eredményt, ha érted a versenyzés fiziológiáját, az emésztés és az energiafelhasználás tudományos vonatkozásait. Készülj fel profi módon bármilyen távra, 5 kilométertől a maratoni futásig!

FUSS KEVESEBBET, DE JOBBAN! A keresztedzés, mint például a kerékpározás, úszás, evezés vagy túrázás nem csupán szórakoztató és pihentető tevékenység, hanem létfontosságú is az eredményesebb futás érdekében.

TÁPLÁLKOZZ HELYESEN! A megfelelő időben elfogyasztott optimális összetételű táplálék képessé tesz a hosszú és kemény erőfeszítésekre, szabályozza a testsúlyodat, és segíti a kemény edzések utáni regenerálódást.

A kézikönyv a hasznos illusztrációk és táblázatok mellett remek fotók segítségével mutatja be az egyes futóstílusokat és a megfelelő technikákat. A kötetben szereplő modern sporttudományi eredmények, hatékony edzésmódszerek és versenyzési stratégiák kezdők és haladók számára egyaránt nélkülözhetetlenek az eredményesebb futás érdekében.