

Rezensionen von Buchtips.net

Lutz Aderhold, Stefan Weigelt: LAUFEN!... durchstarten und dabeibleiben - vom Einsteiger bis zum Ultraläufer

Buchinfos

Verlag: [Schattauer \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sport](#)
ISBN-13: 978-3-7945-2840-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 5,01 Euro (Stand: 20. März 2025)

Laufen ist die natürlichste Bewegungsform der Menschen. Wer regelmäßig läuft, trainiert sein Herz-Kreislauf-System, bleibt fit und schlank, zudem wird das Immunsystem gestärkt! Die Autoren, DDr. Lutz Aderhold, Mediziner und Fachbuchautor sowie Dr. Stefan Weigelt, Trainingswissenschaftler und Leistungsdiagnostiker, widmen ihr Buch voll und ganz dem Laufen. Sie bieten LeserInnen Tipps und Tricks für den erfolgreichen Einstieg in das Laufen. Als Ziel gilt: mit Spaß dabei bleiben!

Das Buch enthält Trainingstipps für jeden Läufer - sowohl Anfänger als auch Erfahrene. Die Autoren gehen auf folgende Inhalte ein: (1) Motivation - vom Wohlstandssyndrom zur Fitness, (2) Sportmedizinische Untersuchungen, (3) Physiologie des Ausdauersports Laufen, (4) Ausrüstung, (5) Lauftraining, (6) Regenerative Maßnahmen, (7) Wettkampf, (8) Sportpsychologie, (9) Läuferverletzungen und -beschwerden, (10) Prävention, (11) Ernährung sowie (12) Doping. Das vorliegende Buch ist trotz der inhaltlichen Vielfalt sehr übersichtlich gegliedert und verständlich geschrieben. LeserInnen finden in den einzelnen Kapiteln evidenz basiertes Wissen sowie verständliche Erläuterungen, Grafiken und Erfahrungsberichte. Als besonderen Service bietet der Verlag umfangreiches Zusatzmaterial (Download). Beispielsweise können Trainingspläne individuell angefertigt und ausgedruckt werden.

Von diesem Buch profitieren Anfänger und Leistungssportler sowie Trainer, Physiotherapeuten und Mediziner.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[07. Februar 2012]