

Javítsd a technikád a tudomány segítségével!

Tippek edzéshez és versenyekre.

Ma már milliók futnak világszerte, különösen a hosszútávfutás vált népszerűvé, és a "hobbifutók" még akkor is képességeik legjavát próbálják nyújtani, ha a verseny végén nem ők állnak majd a dobogón.

Sokan közülük edző nélkül készülnek, mégis szeretnék a lehető legtöbbet megtudni a hatékony felkészülésről és versenyzésről, valamint arról, hogyan tudják kihozni testükből a legjobb teljesítményt.

Ez a könyv nekik készült: sorra veszi az érintett területeket, első lépésként érthetően bemutatva a futás tudományát, majd gyakorlatias illusztrációkkal és példákkal szemlélteti, hogyan váltható jobb teljesítményre a futásban az elméleti ismeret.

Mi befolyásolja az intenzív terhelést követő regenerációs időszakot?
Miért nem tudom visszatartani a lélegzetemet közvetlenül futás után?

Mi a tejsav és miért termelődik mozgás közben?
Miért érzem úgy a sprint végén, hogy remeg a lábam?

Hogyan kapcsolódik a kar mozgása a láb mozgásához és teljesítményéhez?
Gyorsabban futok, ha intenzívebb a karmunkám?

Hogyan optimalizálható az izmok glikogéntartaléka?
Alaposan fel kell tankolnom szénhidrátból, hogy jó hosszútávfutó lehessek?

Javítja a teljesítményt a zenehallgatás?
Segít a zene, amikor hegynek felfelé futok?

Milyen fiziológiai előnyt jelent a bemelegítés?
Tényleg szükség van bemelegítésre?

Hogyan javítja teljesítményünket a napszemüveg?
A jó látás valóban segít abban, hogy lazítsak futás közben?

Mi az a DOMS, és előnyös-e?
Igaz, hogy "áldozat nélkül nincs győzelem"?

Bizonyíthatóan növeli a futás a várható élettartamot?
Valóban futnom kell az életemért?