




Edition: 1. Auflage 2019  
pages: 264  
Images: 180  
Cover: Softcover, 19,2 x 24 cm  
ISBN: 978-3-86867-414-9  
Published: April 2019

#### Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road  
IL 60510 Batavia  
United States of America

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 [contact@quintbook.com](mailto:contact@quintbook.com)

 <https://www.quintessence-publishing.com/usa/en>

## Book information

**Authors:** Jay Dicharry  
**Title:** Entfesselt laufen  
**Subtitle:** Bewegungsmuster neu "verkabeln" – mehr Schnelligkeit, Kraft und Stabilität

#### Short text:

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 Unausgeglichheiten 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, Unausgeglichheiten 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.

**Categories:** [Guide Health & Medical Science](#), [Guide Fitness & Sports](#)