



Buchtipp: „Die Laufbibel“

### **Das Buch der Bücher für Läufer**

Laufen ist der Trendsport unserer Zeit – und das nicht ohne Grund: Wer regelmäßig läuft, trainiert sein Herz-Kreislauf-System, bleibt fit und schlank und schützt sich vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Dr. Matthias Marquardt gibt Läufern mit dem Standardwerk „Die Laufbibel“ ein einfach anzuwendendes Gesamtkonzept an die Hand, damit Läufer ihre Leistungsfähigkeit optimal entwickeln und gesund und beschwerdefrei laufen können

Das Trainingssystem von Dr. Marquardt ist ganzheitlich ausgerichtet und enthält verschiedene Bausteine: Es zeigt, wie Sportler ihre Lauftechnik optimieren und so den Bewegungsapparat vor Fehlstellungen und übermäßigen Stoßbelastungen schützen können. Darüber hinaus vermittelt das Buch, wie man mit den richtigen Übungen seinen Bewegungsapparat kräftigt und stabilisiert. Durch die richtige Trainings- und Regenerationsplanung beugt man außerdem Überlastungen vor. Ein weiterer Baustein im Trainingssystem von Dr. Matthias Marquardt: Eine bewusste und angepasste Ernährung ist für gute Leistungen im Sport und für die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten von entscheidender Bedeutung.

Dr. Matthias Marquardt präsentiert in seinem Werk „Die Laufbibel“ den aktuellen Wissensstand der Sportmedizin in einer verständlichen Darstellung. Im Rahmen seiner sport-medizinischen Tätigkeiten entwickelte Matthias Marquardt eine Lauftechnik, die Läufern zu einer leichteren und gesünderen sowie natürlichen Art des Laufens hilft. Der aktive Marathonläufer, Triathlet und Arzt gibt Seminare zum gesunden Laufen für Trainer und Sportler aller Leistungsklassen und bildet Ärzte und Experten auf den Gebieten der Orthopädie, der Bewegungsanalyse und der Schuhversorgung fort.

#### **Dr. Matthias Marquardt „Die Laufbibel“**

17. überarbeitete und erweiterte Auflage 2017, 544 Seiten, 613 Fotos und Abbildungen, Format 20,6 x 26,1 cm, gebunden

Euro (D) 29,95 / Euro (A) 30,80 (ISBN 978-3-95590-130-1)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955