

Buchtipp: „Wattmessung für Läufer“

Der neue Trend aus den USA jetzt auch in Deutschland

Aus dem Radsport sind Wattmessgeräte nicht mehr wegzudenken – sie können nämlich objektive Aussagen über die erbrachte Leistung treffen: Präzise und zuverlässig messen sie die Leistung in Watt. Läufer waren bisher auf Messgrößen wie die Herzfrequenz oder Geschwindigkeit angewiesen, diese Werte geben aber nur sehr ungenaue Aufschlüsse über die erzeugte Leistung

Das erste Wattmessgerät für Läufer löst dieses Problem und ermöglicht es Läufern, ihr Training mit objektiven Parametern auszuwerten und zu steuern. Ein Power Meter zeigt, wie hart ein Läufer trainiert, wie effizient er läuft und wie er seine Energie während eines Rennens oder einer Einheit optimal einteilen kann. Jim Vance erklärt in seinem Buch „Wattmessung für Läufer“ anschaulich und leicht verständlich, welche Zahlen eine Schlüsselrolle bei der Analyse spielen, wie Läufer ihr Training exakt auf ihre Saison ausrichten und ihre Leistung Schritt für Schritt steigern, wie sie Fitnessverbesserungen nachvollziehen und Leistungshöhepunkte perfekt timen können.

Jim Vance ist Trainer mit einem Bachelor of Science in Physical and Health Education und einer Lizenz von USA Triathlon. Er betreut Profi- und Hobbysportler. Er ist Gründer und Head Coach von Formula Endurance, einem Team von jungen Hochleistungsschwimmern und -triathleten in den USA. Als Amateursportler gewann er Titel bei den XTERRA und ITU World Championships, bevor er seinen Job als Lehrer aufgab und als Profi-Triathlet am US Olympic Training Center trainierte. Er bestritt Rennen bis zur Ironman-Distanz, beim Ironman Florida 2006 wurde er Dritter. Vance schreibt regelmäßig für renommierte Zeitschriften, unter anderem für Competitor und Triathlete.

Jim Vance

„Wattmessung für Läufer“

Professionell trainieren und laufen mit dem Power Meter

1. Auflage 2016, 288 Seiten, 35 Fotos und Abbildungen, Format 17,1 x 23,5 cm, kartoniert
Euro (D) 19,95 / Euro (A) 20,60 (ISBN 978-3-95590-110-3)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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