Zwar schon im April 2017 erschienen und von der Spomedis GmbH zur Verfügung gestellt, aber wie alle Buchbesprechungen zur Seite gelegt, bis mal wieder *Schreibtischwetter* ist. Und jetzt ist es (endlich) soweit. Wir haben die neue 17. Auflage der Laufbibel von Matthias Marquardt für euch gelesen.

spo medis
Dr. Matthias Marquardt
DER BESTSELLER
17.
überarbeitete und erweiterte Auflage
+Trainingspläne von 5 bis 42 km
Die
Laufbibel
marquardt running®
DR. MATTHIAS MARQUARDT
Das Standardwerk zum gesunden Laufen

Die Laufbibel © Spomedis

Bewährtes gründlich überarbeitet

Auch bei einem „Standardwerk“ kann man noch was verbessern. Die überarbeitete Auflage zeigt sich im Bereich Trainingspläne und Trainingssystem komplett überarbeitet. Trotzdem sind Teile des Werks nach wie vor erstaunlich aktuell und haben nur kleinere Anpassungen erfahren.

In 14 Kapiteln zum erfolgreichen Läufer

Marquardt vermittelt uns nach der Einführung im Kapitel 2 die relevanten Details zur Lauftechnik. Nicht nur hier wird vermittelt, dass die Lauftechnik das A&O zum erfolgreichen Laufen ist.

Im Kapitel Trainingssteuerung werden die Infos zu Trainingsbereichen und-methoden vermittelt.

Nach der Trainingsplanung im Kapitel 4 folgt Wesentliches über das Athletiktraining.

Das Kapitel 5 über Trainingspläne ist komplett überarbeitet und bietet für Läufer mit unterschiedlicher Ausgangssituatuion differenzierte Übungen. Davon können

- Anfänger
- Läufer
- Läufer mit verletztem Fuß/ Unterschenkel
- Läufer mit verletztem Knie
- Läufer mit verletztem Rücken/ Hüfte/ TSG

jeweils in geeigneter Weise profitieren.

In den folgenden Kapiteln geht es um

- Wettkampf
- Regeneration
- Laufschuhe
- Bewegungsanalysen
- Einlagenversorgung
- Laufbekleidung
- Ernährung und ganz zum Schluss
- Verletzungsmanagement

Im Anhang finden die Leser dann Trainingspläne für Strecken von 5 bis 42,2 km mit einer jeweils angegebenen Zielzeit.

Literaturverzeichnis, Index, Glossar und Übungsverzeichnis runden das Werk ab.

Fazit

Auch in der siebzehnten Auflage lassen sich nach 12 Jahren neue Erkenntnisse vermitteln. Mit knapp 550 Seiten dient das Buch gut als Kompendium, wenn man sich über einzelne Punkte des Trainings profunder informieren möchte. Wie der Untertitel nahe legt, wird immer wieder Wert auf den Gesundheitsapekt des

Laufens gelegt, um gesund und beschwerdefrei laufen zu können.

Daten zum Buch

Die Laufbibel
Das Standardwerk zum gesunden Laufen

Autor: Dr. Matthias Marquardt

160 Seiten
Spomedis GmbH
ISBN: 978–3-95590-130-1
29,95 €

Über den Autor

Dr. med. Matthias Marquardt veröffentlichte 2005 die erste Auflage der »Laufbibel«. Im Rahmen seiner sportmedizinischen Tätigkeiten entwickelte Dr. 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.