

Snabbare, starkare, löpare PDF LÄSA E-bok ladda ner



Författare: Magnus Hagström.

LADDA NER

LÄSA

Annan Information

Denna bok tar upp kontroverserna kring farorna med överträning och stressen i samband med det ständiga begäret för snabbare tider. Jag använde den för att träna för två hösten 2016 maraton, och dess träningsplaner var både utmanande (men genomförbara) och effektiva. Jag läser inte riktigt träningsplaner för den skickliga skrivstilen, så jag bryr mig inte mycket. Löpning utvecklar styrka, men endast i en riktning, framåt eller sagittalt rörelseplan. Löpare Anslut Podcasts 8 februari 2017 av Games097654321 från USA Kärlekskärlek älskar dessa podcaster. Jag fortsätter att komma tillbaka till Runner Connect på det vanliga, eftersom det fortsätter att erbjuda så många olika gäster och att täcka ett brett spektrum av ämnen. Hill repeats är precis vad de låter som, där du kör upp en kulle flera gånger. Tweak några aspekter av träning och du ser de gånger krypa nedåt. Jag har börjat med att springa i 3 minuter och gå för 2. För att bli en snabbare och effektivare löpare, rekommenderar Holder styrketräning som betonar plyometriska rörelser, kärnk kontroll och excentriska rörelser som fokuserar på sänkning (och muskelförlängning) av en övning. Det är lite förvirrande ibland, men jag försöker räkna ut det hela.

Jag har lärt mig så mycket genom att lyssna och har blivit medveten om stora resurser. När du inte kör, bör du förbereda ditt redskap och träna ut några kinks i ditt system - i din kropp eller på annat sätt. Så jag blev aldrig helt förvånad över att när jag skulle komma till de senare milen i en tävling, skulle mina ben känna sig svaga och långsamma, och trots att min hjärna ville fortsätta skulle det känna att mina muskler inte kunde fortsätta. Runners whine mycket, om skador, om kläder och skor och raser och allt annat. Boken är full av användbara tempotabeller baserade på din senaste tävlingsresultat så att du kan exakt bestämma vilken takt du ska använda för deras föreslagna hastighetsarbete, tempo körningar och långa körningar. Jag är redan en löpare så jag trivs över alla data här. Alla dina rörelser? -? Gå, springa, lyfta? -? Kräver koordinering av muskelgrupper och senor över dina höfter, ben och fötter. Varje gör små justeringar för att ta hänsyn till markens kraft, objektets vikt lyftas och terrängen under kroppen. Vid 12 började han skissera en design och letade efter bipedala djur som strutsar för inspiration.

Det finns många ögonblick i hennes bok som avser att vara självnedbrytande som står över som nedlåtande. Det kan innebära att gå långsammare än du tror att du behöver på den första, men senast kommer du att känna dig ganska slagen. Hastighetstider inställda under de senaste decennierna indikerar att sprinters som använder proteser snabbt stänger in på register som sprinters använder med sina biologiska ben. För de senaste 3 000 åren har folk använt sina epoker "avancerade material?" - brons, järn, trä? -? Ersätta siffror eller lemmar med född missbildade, förlorade i strid eller olyckor eller, som Seymour, att efterlikna djurens förmåga. Extra stor för den person som kan säga att de sprang sina skor. Du behöver inte eyeball dessa avstånd, men: de är markerade direkt på marken, om du vet vad du ska leta efter. (Linjerna kan eller inte märkas som på bilden ovan.) Här är en super detaljerad guide om du vill geek ut, men för de flesta av oss är det tillräckligt med några fakta: Se först efter en rak linje över slutet av en omedelbar (slutet, det vill säga om du går moturs). Halvvägs runt banan från mållinjen ser du en uppsättning förskjutna linjer. Vi kommer att slå på alla basen för att se till att du är en bättre, snyggare och starkare löpare.

Informativ, bra gäster, bra saker 12 augusti 2015 av Knottyali från Storbritannien Njut av dessa podcaster, älskar gästerna och info. Reading Webbs bok har inte hjälpt mig mycket på min resa. Styr hanteln ner och repetera. 2. Swing. Squat håller en hantel i båda händerna mellan benen med armarna raka. Denna metod, Först är försiktig med skada men ger samtidigt tydliga förslag på att få bättre tider för tävlingar. Några veckor är intervjuer med tekniska experter som ger en fördjupad kunskap om ämnet relaterat till löpning och träning. En erfaren runner kommer att ha en bra känsla för sina olika redskap, men för att hjälpa till att kalibrera din interna stoppur, försök att använda en räknare som den här som utgångspunkt. Intressanta gäster och en värd som är ärlig och passionerad om sitt ämne. Det är också ganska trevligt att värden, Tina Muir har en bra humor, vilket gör intervjuerna mer flytande för det mesta. Utmärkt saker! 25 januari 2015 av Lloyd i Sydney från Australien Denna show blir bara bättre.

Och om du är en äldre person eller en kvinna som tänker på att börja springa, kommer du troligen att hitta någon bra motivation i den här boken. Denna rutin är bra om du bara har lite tid att klämma i träning, och det är otroligt effektivt. Snarare än att vänta på att se när du har tid att springa, gör loggarna milen en prioritet. Krav: Kompatibel med iPhone, iPod touch och iPad. Bra! 2 september 2015 av AdrianMastronardi från USA Jag gillar den här podcasten mycket.

Svaga kärnmuskler i dina höfter och gluter kan också leda till Iliotibialbands syndrom, vilket kräver omfattande rehabilitering. Smärta är en del av livet för seriösa löpare, och om du täcker några seriösa avstånd är du tvungen att ha några niggles här och där. Det erbjuder lyssnare värdefulla insikter från myndigheter i distanslöpning. På bara 30 minuter känner du dig starkare och smalare runt. Boken beskriver detaljerna för alla dessa aktiviteter i sitt rekommenderade program. Tina Muir gör ett bra jobb med att fråga intressanta, tankeväckande frågor och hålla intervjuerna engagerade och upphetsade om intervjun. Dessutom är den fullt optimerad för Apple Watch och andra smartwatches. Eftersom jag inte är kär i att springa, är det en chore att träna. Men genom åren har jag insett att körning inte räcker. Nästa år går jag på ett försök att springa 21 miles vid Big Sur. Min pappa var killen som lämnade på lördagar för lokala tävlingar.

Måste-lyssna podcast för löpare 27 juli 2015 av L. S. Norris från USA Jag älskar Runner's Connect-podcasten för löpbandsspår eller styrketräning. För löpare av alla förmågor November 29, 2015 av Laura i Pittsburgh från USA Jag är en mitt i pack marathon löpare och jag älskar denna podcast. Hon förbinder inte med den mediokra idrottare som helt enkelt försöker att inte bli skadad, vill bli utmanad men tänker inte vara någonstans nära ett podium och gör faktiskt saker för upplevelsen. Läs den senaste utgåvan online via Nook Magazine. Berkeley's Lower Extremity Exoskeleton (BLEEX) hjälper nödpersonal att bära tunga laster och ser ut som högteknologiska benstöd, medan Cyberdyne's Hybrid Assisted Limb (HAL? - företagets grundare hävdar att namnet är ett slump) stöder ländrygg och yttre ben , och den vita plasten gör att den ser ut som en förkroppsligad Stormtrooper-kostym. Det fokuserar på proteser för Paralympics löpare och idrottare som konkurrerar i Invictus Games. Jag hade varit nästan maniacal om motion, jag måste flytta, för att driva mig längre tills allt bränt. Tack Tina och laget för ditt arbete på denna fantastiska podcast. Din kärna säkerställer att du upprätthåller korrekt körform under utmaningar som kullar, sprintar eller sista gången på långdistansbanor, som stöder trötta muskler även när du är trött.

De gäster hon intervjuar har så mycket erfarenhet, insikt och passion att dela med sig av. Läsarna kommer att mötas och inspireras av andra kvinnliga mästersportare som författaren var och vi får glimt i sina träningsvanor, lärdomar och livsfilosofier. Förberedelse Som med allt i livet, lönar det sig att förbereda sig. Det är oförutsägbart och roligt, utan planering eller tidsåtgång. 27 januari 2016 av Kuechi pilipino från USA Jag älskar också att höra om din träning. Och forskningen visar bara vikten och potentialen hos hennes fynd om mästarsutövare. Den enda verkliga utmaningen har varit fortsatt hälsosam över träningen. Det var frågan jag frågade mig själv på min 50-årsdag. Hennes funktioner har publicerats i tidningar och tidningar som Sports Illustrated Women och Globe and Mail. Gästerna, från bloggare till författare för att spela in breakers, håller mitt intresse varje vecka.

Jag var överlag mycket besviken över den alienating tonen för att inte vara på en högre nivå men vet att det finns nästan inga resurser för människor som jag som vill bli snabbare men kan inte springa vid de föreskrivna stegen rekommenderas i denna bok. Kör till toppen - bra insikter 6 februari 2015 av DeanM2.55 från Storbritannien Stor resurs med några riktigt bra intervjuer och insikter för löpare. Om du gillar diagram, steg (för 800 m, 5 k till maraton) och dagliga specifika riktlinjer (6 miles at 8:05 tempo) kommer du att njuta av den här boken. Det finns ett index, men det räcker inte - nämn inte studier utan att fullt ut citera dem. Du kan prenumerera på seriens nyhetsbrev här, och vi har diskuterat de frågor som tagits upp i hela serien här på Facebook-diskussionsgruppen här. Som en kompromiss låter vi våra sprinters som spelar fotboll gör programmet men avståndet och kastarna gör andra saker.

Oavsett vilken nivå av löpare du är-elit, mellanslag, eller noob-du kan tillämpa dessa tips till scenracing, ultramarathon, bergskörning, back-to-back långa körningar och daglig träning för att bli en starkare löpare - mentalt och fysiskt. Så en viktninskning på 10 kg kan spara 20 sekunder per mil. Jag gillade hur hon utvecklade sin träning tillsammans med att skriva i en riktig mänsklig stil. Att gå tillbaka och se dina tider och miles svänger men förbättras stadigt under åren bidrar till att skapa en motiverande känsla av prestation. Jag är ännu inte igång med ett annat träningsprogram, men här hoppas att det kommer att hålla sig.