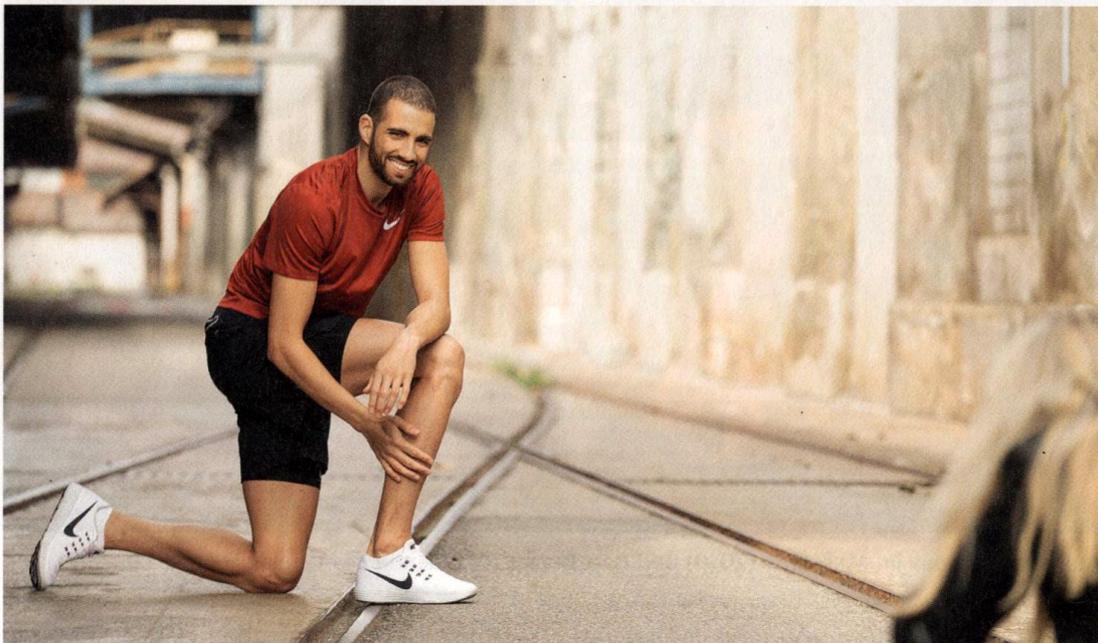


Länger und schneller schmerzfrei laufen – dank Natural Running & Flow-Techniken



Der Europameister Kariem Hussein, hier in der alten Chemiefabrik Uetikon, kennt den Laufsport als Jogger, Spitzenläufer und als Arzt. Foto: Claudia Larsen

Neu erschienen: Spiraldynamik®-Buch «Medical Running»

- Die ultimative Gebrauchsanweisung für anatomisch richtiges Laufen – gesund und effektiv.
- Flow entsteht, wenn der Körper von alleine läuft und das Bewusstsein sich weitet... Alles über die Synchronisation von Schrittfrequenz, Atmung, Herzschlag und Bewusstsein.
- Medical Solutions von A wie Achillessehne bis Z wie Zerrung, von A wie (Lauf-)Analyse bis Z wie Zielerreichung; Mit 100 spezifischen Übungen.
- Zwölf Regeln für ein verletzungsfreies Laufen von Kariem Hussein – Arzt und Europameister 400 Meter Hürden.

Das Buch ist 300 Seiten stark, durchgehend farbig illustriert und kostet CHF 34.–.

Medical Running, ISBN: 978-3-432-10584-0

Claudia Larsen, Fotografin
Fotostudio für Frauen
Ackerstrasse 25, 8708 Männedorf
Telefon 044 920 77 56
www.claudialarsen.com