

ChiRunning



[Danny Dreyer](#)

ChiRunning - Danny Dreyer ke stažení PDF

Běhání je nádherné, ale přesto se mnoho sportovců na všech výkonnostních úrovních potýká se zraněními kolen, pat, šlach, prstů...

Danny Dreyer nabízí vědomou metodu běhání, která staví na uvolnění a soustředění, na správném postoji a jednoduchých technikách procvičování. S pomocí této knihy, která změnila svět běhání jako málokterá jiná, se mohou naučit běhat lépe, tedy s minimem zranění, hobíci, výkonností běžci i triatlonisté všech věkových kategorií. Je to podobné jako jóga, pilates nebo tai t'í.

ChiRunning zlepší váš běžecký styl i metodiku tréninku v deseti jednoduchých lekcích. Z namáhavého a usilovného honění se za kilometry se pomocí ChiRunningu stane z běhání meditační cvičení.

