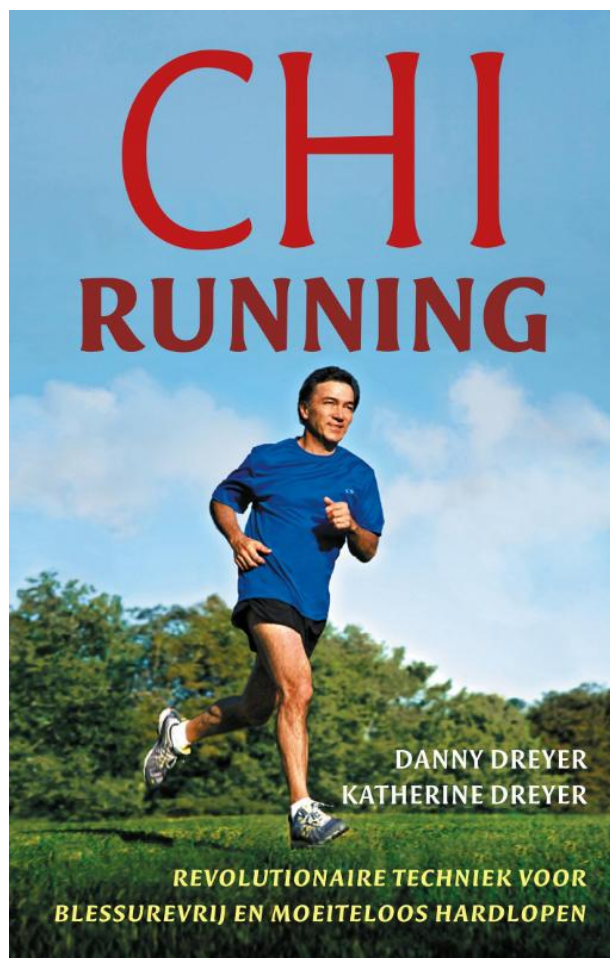


# Chi running



<b>Genre:</b>	Theologie, Esoterie & Filosofie
<b>ISBN:</b>	9789401302333
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Auteur:</b>	Danny Dreyer
<b>Verschenen:</b>	22-12-2015
<b>Uitgever:</b>	Altamira
<b>Bladzijden:</b>	343 pp.

[Chi running.pdf](#)

[Chi running.epub](#)

In dit toonaangevende, compleet herziene boek toont ultramarathonloper Danny Dreyer ons de hardlooptechniek die hij heeft gecreëerd om blessures te voorkomen en te genezen, en die ervoor zorgt dat men met minder moeite sneller en verder kan lopen.

De Chi Running-methode maakt gebruik van de diepe krachtreserves die schuilgaan in de kernspieren van de romp – een aanpak die voortvloeit uit disciplines als yoga, pilates en taichi. Het bevat een zeer effectief stappenplan dat diverse trainingsprogramma's in zich verenigt en dat zeer gebruiksvriendelijk is. • Verminder de kans op blessures • Verkort de herstelperiode na het lopen • Creëer een veilig en effectief persoonlijk trainingsprogramma • Maak het lopen op afstand plezierig Danny Dreyer, een erkend hardloopcoach en ultramarathonloper, heeft meer dan dertig jaar loopervaring en is leerling van de internationaal befaamde taichi-meester George Xu. Hij woont met zijn vrouw Katherine Dreyer, ook fervent hardloopster, in Amerika en heeft de Chi Running-methode al aan duizenden mensen onderwezen – met verbluffende resultaten.