



Herbert Steffny

VELIKA TEKAŠKA KNJIGA

Prevedel Igor Jurič

Biblija za rekreativne in profesionalne športnike

Domišljani tekaški vodnik, ki so ga nemško govoreči tekači okronali za biblijo za rekreativne in profesionalne športnike, teoretično in praktično povzema najnovejša dognanja na tekaškem področju. Priročnik je namenjen tako začetnikom, rekreativnim in gorskim tekačem kot polmaratoncem, maratoncem in ultramaratoncem, Steffny pa spodbuja in usmerja tudi tekaške načrte otrok, mladostnikov, žensk in starejših navdušencev.

Avtor na 408 straneh ponudi vrsto strokovnih spoznanj o opremi, učenju teka, treningu, motivaciji, prehrani in zdravstvenih vidikih teka. Dejstva dopolnjujejo podrobni načrti tekaških treningov, preglednice in grafi ter številne fotografije in koristni nasveti. V *Veliki tekaški knjigi* je najti tudi številne teste – zanimive tako za začetnike kot za profesionalne tekače – na temo zdravja, kondicije, gibljivosti in moči. Praktični vodnik zaokrožajo slikoviti eseji s tekaško tematiko in intervjuji z navdihujočimi hitronogimi.

Po podatkih spletne knjigarne *Amazon* knjiga spada med uspešnice med 600 tekaškimi knjigami. Na tisoče tekačev se je s pomočjo napisanih in preizkušenih tekaških treningov naučilo teči ali postavilo svoje osebne rekorde v malem maratonu ali maratonu. To ne velja le za rekreativce, temveč tudi za vrhunske tekače in triatlonce. Tudi številni starejši tekači uspešno trenirajo po t. i. Steffnyjevem sistemu.

»Kadar kdo omeni Biblijo, najprej pomislim na Martina Luthra, potem na Jurija Dalmatina, potem pa na Herberta Steffnyja.«

Igor E. Bergant, TV Slovenija 1 (Odmevi)

»Težko pričakovana Velika tekaška knjiga Herberta Steffnyja slovenskim tekačem ponudi sodobno tekaško enciklopedijo. Besedilo vsebuje vse najnovejše ugotovitve o teku in temu primerno so izvedeni načrti za pristop k treniranju, prehrani, opremi, psihološki pripravi, preprečevanju in zdravljenju poškodb ter tekmovanjem.«

Marko Roblek, bosonogi maratonec in predsednik društva Vitezi dobrega teka

»Knjiga, kot je ta, še tako izkušenega tekača lahko nauči nečesa, kar nam pomaga k še boljšemu teku. Knjigo je vendar napisal izkušen tekač, ki preprosto živi s tekom in od teka.«

Urban Praprotnik, tekaški trener, vodja Urbanih tekačev

»Knjiga je celovita, pregledna, vseeno pa živahna vodnica po tem vse bolj priljubljenem rekreativnem športu. Obvezna literatura za vsakega resnejšega tekača.«

Samo Rugelj, Delo (Vikend)

Herbert Steffny (roj. 1953) je diplomirani biolog in 16-kratni nemški prvak, udeleženec olimpijskih iger, dobitnik bronaste medalje v maratonu na evropskem prvenstvu 1986. Leta 2003 je postavil nemški rekord v teku na 10 kilometrov v kategoriji nad 50 let. Steffny je že leta dejaven kot tekaški trener in zaželen strokovni komentator za teke na radiu in televiziji. Je avtor številnih knjižnih uspešnic. Pri založbi *Südwest* je objavil več knjig, ki govorijo o hoji in teku.

Nekdaj najboljši nemški maratonec in cenjen tekaški trener med platnice *Velike tekaške knjige* suvereno preliva svoje večdesetletne izkušnje tekmovalca svetovnega razreda, tekaškega trenerja, vodje tekaških seminarjev in diplomiranega biologa.

Zbirka LUNA •
Založba Sanje •

trda in gibka (poltrda) vezava •

172 x 235 mm, 408 strani •

ISBN/EAN: 978-961-274-189-1 (gibka v.) •

ISBN/EAN: 978-961-274-053-5 (trda v.) •

Redna cena z DDV: 37,00 EUR (gibka v.) •

50,00 EUR (trda v.) •

Datum izida: 30. 9. 2013 •

