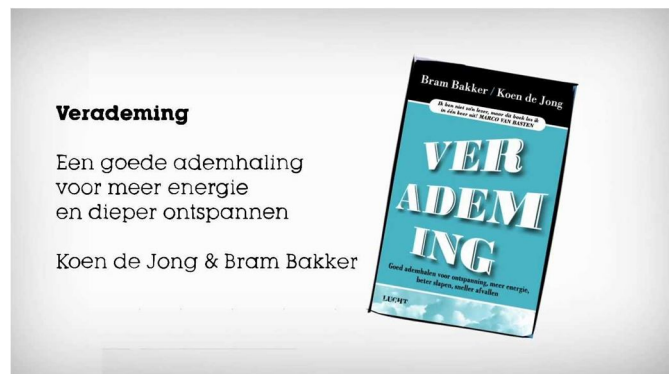


De boeken van auteur Koen de Jong. Te koop op 15 november!

De Verademing

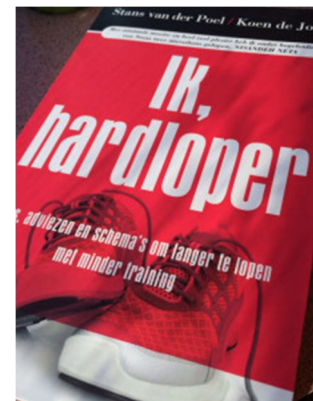
De boeddhistische monnik, de topsporter en de gezonde mens hebben met elkaar gemeen dat ze, in rust, niet te snel ademen. Zonder een fysieke inspanning is een gezonde ademfrequentie namelijk vier tot acht keer per minuut. Veel mensen echter ademen continu sneller, tot meer dan twintig keer per minuut. Dat is zinloos

en energievretend. Je kunt extra energie krijgen door simpelweg rustiger te ademen. In het boek staan ademhalingsoefeningen om zelf te proberen. Een onregelde ademhaling is ook de oorzaak van uiteenlopende klachten als burn-out, hartkloppingen, concentratieproblemen, hoofdpijn, rugpijn, slaapproblemen, obstipatie en angststoornissen. Hoe komt dit? Wat gebeurt er dan in je lijf en in je hoofd? En wat kun je er zelf aan doen om het op te lossen? Daarover gaat dit boek.



Ik, hardloper

Dit boek staat vol tips voor zowel beginnende als ervaren lopers. Het eerste deel is voor lopers tot aan vijf kilometer. Daarna laten we zien hoe je je snelheid en je afstand kunt vergroten en hoe je blessurevrij tot tien kilometer kunt lopen en de halve marathon. Haal jij tien kilometer in 65 minuten, dan durven wij te stellen dat je ook een marathon kunt lopen. Geen tijd is geen excuus, want de trainingsschema's die we in dit boek geven zijn helemaal niet zo tijdrovend. Wil jij een marathon lopen zonder je al te druk te maken om de eindtijd? Lees dan dit boek, volg de schema's en loop die marathon!



Koud kunstje

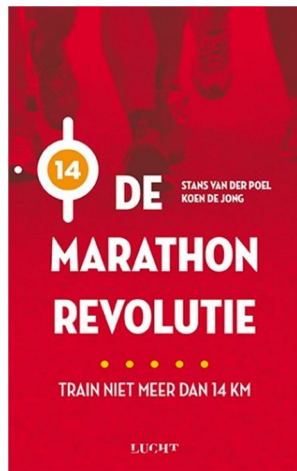
Wim Hof (1959) is een bijzondere man. Hij zwemt in water met temperaturen rond het vriespunt en loopt een marathon boven de poolcirkel, in alleen een korte broek. Het geeft hem een geuzennaam: Iceman

Hof pleit voor een herwaardering van de kou en hij krijgt steun van de wetenschap. Radboud UMC bevestigt met onderzoek dat de methode van Hof een positief effect heeft.

Auteur Koen de Jong liep een jaar mee met Hof en beschrijft Hofs methode: Koud kunstje. Wat is het effect van kou op je gezondheid? En wat hebben hardlopers eraan?

Lees dit boek en neem dan een koude douche.





De marathonrevolutie

Wil jij een halve of hele marathon lopen? Maar zie je op tegen die lange duurlopen van 30K? Of heb je geen tijd om zoveel kilometers te maken? Dan bieden wij een alternatief. Een schema waarbij je voor de marathon maximaal 14K traint. En voor de halve maximaal 10K.

Kun jij 10 kilometer lopen binnen 65 minuten?

Dan kun je ook een marathon lopen.

Train nooit langer dan 14 kilometer

Train totaal vier keer in de week

Loop twee keer op marathonhartslag

Train één keer intensief

En kijk één keer per week vogels (da's rustig lopen)

Je werkt. Je hebt een gezin. En daarnaast wil je trainen voor een marathon. Past dat eigenlijk wel? Met dit schema zeker. Door de training in te korten krijg je meer ruimte in je agenda. Maar je herstel is ook beter. Hierdoor begin je weer fris aan je volgende training. Zo train je efficiënter. Onze duurlopen zijn korter, maar vaak wel intensiever.

Van der Poel en De Jong leggen uit hoe het revolutionaire schema werkt. Waarom loop je zo weinig kilometers? En waarom trainen de meesten nu eigenlijk zo lang? Na het lezen van dit boek heb je geen reden meer om *geen* marathon te lopen.

Dus: schrijf je in voor een marathon, lees dit boek en ga lopen.