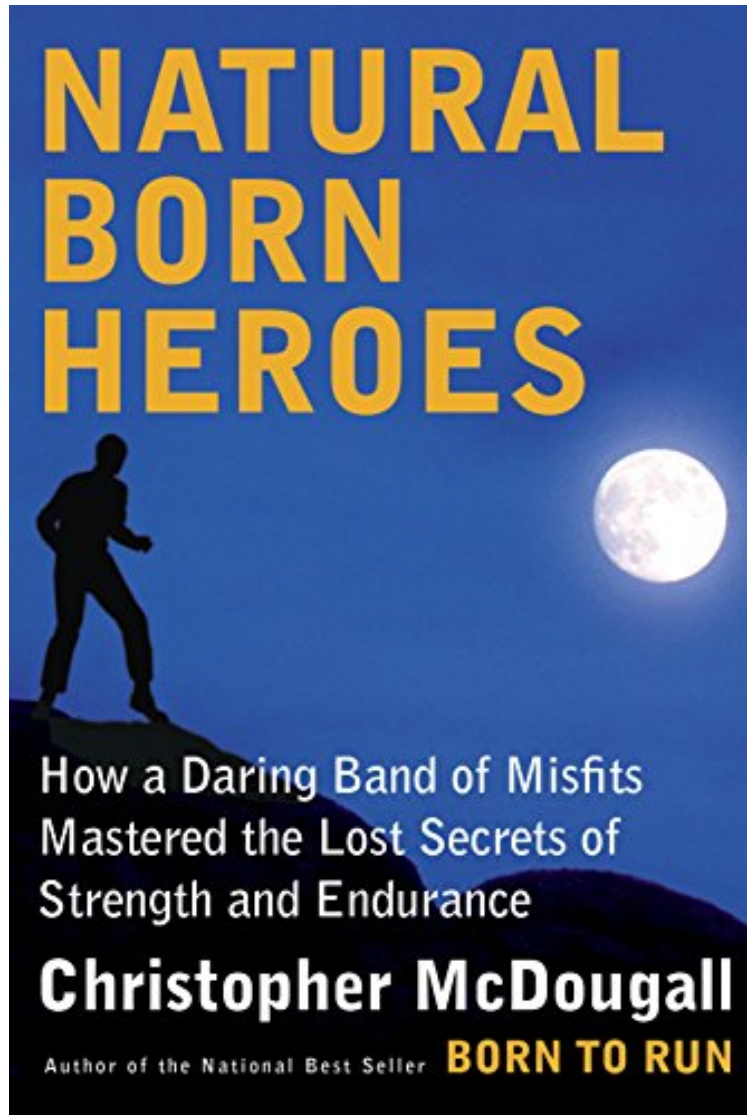


(Download pdf ebook) Natural Born Heroes: Mastering the Lost Secrets of Strength and Endurance

Natural Born Heroes: Mastering the Lost Secrets of Strength and Endurance

Von Christopher McDougall

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #477311 in eBooksVerffentlicht am: 2015-04-14Erscheinungsdatum: 2015-04-14File Name: B00NRQI5U6 | File size: 56.Mb

Von Christopher McDougall : Natural Born Heroes: Mastering the Lost Secrets of Strength and Endurance before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Natural Born Heroes: Mastering the Lost Secrets of Strength and Endurance:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Enthlt einige lesenswerte Passagen - ist aber komplett spekulativ und hufig direkt naivVon ParsecAuch wenn es unterhaltsam

zu lesen ist hinterlie McDougalls HANDBUCH DES HELDEN bei mir einen sehr zwiespältigen Eindruck. Positiv ist ohne Frage, dass Christopher McDougall es versteht, interessant zu erzählen und unterhaltsam zu schreiben. Auch gefiel mir, dass dieses Buch einen sehr ganzheitlichen Ansatz verfolgt und für Leser aus vielen Bereichen (Kampfkunst, Sport, Geschichte, Psychologie) zahlreiche Denkanstöße enthält. Insofern liegt hier ein Werk vor, welches durchaus lesenswert ist, viele interessante Passagen enthält und allemal zur Diskussion einlädt. Soweit so gut. Leider stehen diesen guten Punkten auch unüberlegbare Schwächen gegenüber. Das deutlichste Problem ist natürlich, dass McDougall Sachverhalte mitunter sehr einseitig schildert, sich immer wieder eine sehr verwegene Form der Beweisführung bedient (fast immer sind es reine Anekdoten-"Beweise", die man bekanntlich für alles heranziehen kann) und häufig auch komplexe Themen extrem vereinfacht. Wenn man McDougalls Argumentation 100% Glauben schenken möchte könnte man zum Schluss, dass es im Prinzip nur eine kleine Anzahl Menschen in geographisch gut begrenzten Territorien gibt, welche die Geheimnisse des besten Trainings, der perfekten Physiologie, der maximalen mentalen Stärke, der besten Ernährung, der tödlichsten Kampfkunst und sogar noch des klarsten, heroischen Charakters entschlüsselt haben. Es gibt also ein vormals streng geheimes Patentrezept, damit aus Jedermann (und Frau) ein echter Superman wird - welches u.a. von McDougall nunmehr entschlüsselt wurde. So simpel, wie es McDougall schildert verhält sich die Realität, (glücklicherweise oder leider) nicht. Er stellt die von ihm präsentierten Ideen als unumstößliche Wahrheit vor ohne die zahlreichen Alternativen und Gegenmeinungen wirklich zu diskutieren. Einen wirklich nachprüfbareren Beweis bleibt er für gut und gern 85% seiner (abenteuerlichen!) Behauptungen dem Leser schuldig und bei manchen Themen (z.B. den Ausführungen zur altgriechischen Kampfkunst des Pankration) bewegt sich McDougall auf komplett spekulativen Terrain und bedient sich eher reiner Mythen, als sich an den (sprichwörtlichen) Fakten zu orientieren. Alles in allem: interessante Ideen und lesenswerte Passagen sind im HANDBUCH DES HELDEN durchaus zu finden, und trotz der genannten Schwächen kann man es Lesern mit entsprechendem Interesse durchaus mal zur Lektüre empfehlen. Dennoch wirkt das Buch nicht sehr fundiert, nicht sehr seriös und stellenweise rettungslos naiv. Von mir gibt's (mit Wohlwollen) knappe 3 Sterne. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. naja Von Bettina W. den Vorgänger gelesen hat (Born to Run) gelesen hat, wird enttäuscht sein. Was beim Vorgänger perfekt gelungen ist, (Sachinfos in eine Geschichte verwoben) gelingt hier nur im Ansatz. Das Buch schwankt zwischen Kriegserzählung, Wanderreport und relativ schlecht recherchierten Infos zum Ausdauersport hin und her. Während ich den Vorgänger mehrere Male gelesen habe und weiterhin lesen werde, habe ich mich hier durchquälen müssen. McDougall hätte sich länger Zeit lassen sollen. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. mixed feelings Von Beate Chris Mc Dougall rewrites his version of the events on Crete during WWII (based on the various accounts of protagonists of that time) and mixes this with a continuation of ideas from natural born runners, dietary advice and some new "sports" like parkour. Not clear to me, what story he wants to tell. What I find really strange is to reconsider the Cretan (lack of) food during WWII as a dietary advice.

Kurzbeschreibung The best-selling author of Born to Run now travels to the Mediterranean, where he discovers that the secrets of ancient Greek heroes are still alive and well on the island of Crete, and ready to be unleashed in the muscles and minds of casual athletes and aspiring heroes everywhere. After running an ultramarathon through the Copper Canyons of Mexico, Christopher McDougall finds his next great adventure on the razor-sharp mountains of Crete, where a band of Resistance fighters in World War II plotted the daring abduction of a German general from the heart of the Nazi occupation. How did a penniless artist, a young shepherd, and a playboy poet believe they could carry out such a remarkable feat of strength and endurance, smuggling the general past thousands of Nazi pursuers, with little more than their own wits and courage to guide them? McDougall makes his way to the island to find the answer and retrace their steps, experiencing firsthand the extreme physical challenges the Resistance fighters and their local allies faced. On Crete, the birthplace of the classical Greek heroism that spawned the likes of Herakles and Odysseus, McDougall discovers the tools of the heronatural movement, extraordinary endurance, and efficient nutrition. All of these skills, McDougall learns, are still practiced in far-flung pockets throughout the world today. More than a mystery of remarkable people and cunning schemes, Natural Born Heroes is a fascinating investigation into the lost art of the hero, taking us from the streets of London at midnight to the beaches of Brazil at dawn, from the mountains of Colorado to McDougall's own backyard in Pennsylvania, all places where modern-day athletes are honing ancient skills so they're ready for anything. Just as Born to Run inspired readers to get off the treadmill, out of their shoes, and into the natural world, Natural Born Heroes will inspire them to leave the gym and take their fitness routine to nature to climb, swim, skip, throw, and jump their way to their own heroic feats. From the Hardcover edition. **Pressestimmen** Praise for Born to Run: Part how-to manual, part scientific treatise but throughout a ripping yarn, this book will inspire everyone who reads it to think on their feet. Independent A fascinating and true adventure story, destined to become a classic. **Ranulph Fiennes** Not just a book for runners, but for anyone who has dreamed of venturing beyond their comfort zone. **Tim Butcher** A really phenomenal book. **Jon Stewart** For NBH: a fascinating edifice of ideas ... But the pleasures of the book are as much to do with the fascinating panoply of characters, war heroes all, British, Commonwealth and Cretan,

whose exploits contributed so much to Hitler's downfall. -- Chris Maume Independent An undeniably ripping yarn. One for sofa surfers and adventurers alike. -- Alex Heminsley Independent on Sunday A marvellously eclectic book ... the perfect tonic for the paunchy, jaded He-Man in your life and comatose inner heroes everywhere. -- Rick Broadbent TimesKurzbeschreibungThe best-selling author of Born to Run now travels to the Mediterranean, where he discovers that the secrets of ancient Greek heroes are still alive and well on the island of Crete, and ready to be unleashed in the muscles and minds of casual athletes and aspiring heroes everywhere. After running an ultramarathon through the Copper Canyons of Mexico, Christopher McDougall finds his next great adventure on the razor-sharp mountains of Crete, where a band of Resistance fighters in World War II plotted the daring abduction of a German general from the heart of the Nazi occupation. How did a penniless artist, a young shepherd, and a playboy poet believe they could carry out such a remarkable feat of strength and endurance, smuggling the general past thousands of Nazi pursuers, with little more than their own wits and courage to guide them? McDougall makes his way to the island to find the answer and retrace their steps, experiencing firsthand the extreme physical challenges the Resistance fighters and their local allies faced. On Crete, the birthplace of the classical Greek heroism that spawned the likes of Herakles and Odysseus, McDougall discovers the tools of the heronatural movement, extraordinary endurance, and efficient nutrition. All of these skills, McDougall learns, are still practiced in far-flung pockets throughout the world today. More than a mystery of remarkable people and cunning schemes, Natural Born Heroes is a fascinating investigation into the lost art of the hero, taking us from the streets of London at midnight to the beaches of Brazil at dawn, from the mountains of Colorado to McDougall's own backyard in Pennsylvania, all places where modern-day athletes are honing ancient skills so they're ready for anything. Just as Born to Run inspired readers to get off the treadmill, out of their shoes, and into the natural world, Natural Born Heroes will inspire them to leave the gym and take their fitness routine to nature to climb, swim, skip, throw, and jump their way to their own heroic feats. From the Hardcover edition.